HORS-SERIE • ÉTÉ 2017

M 04958 - 4H - F: 6,90 € - RD

Belgique = 7,50€ • Suisse = 10,50CHF

YOGA esprit

ÉNERGIE **ÉQUILIBRE** BIEN-ÊTRE

www. esprityoga.fr

HORS-SÉRIE



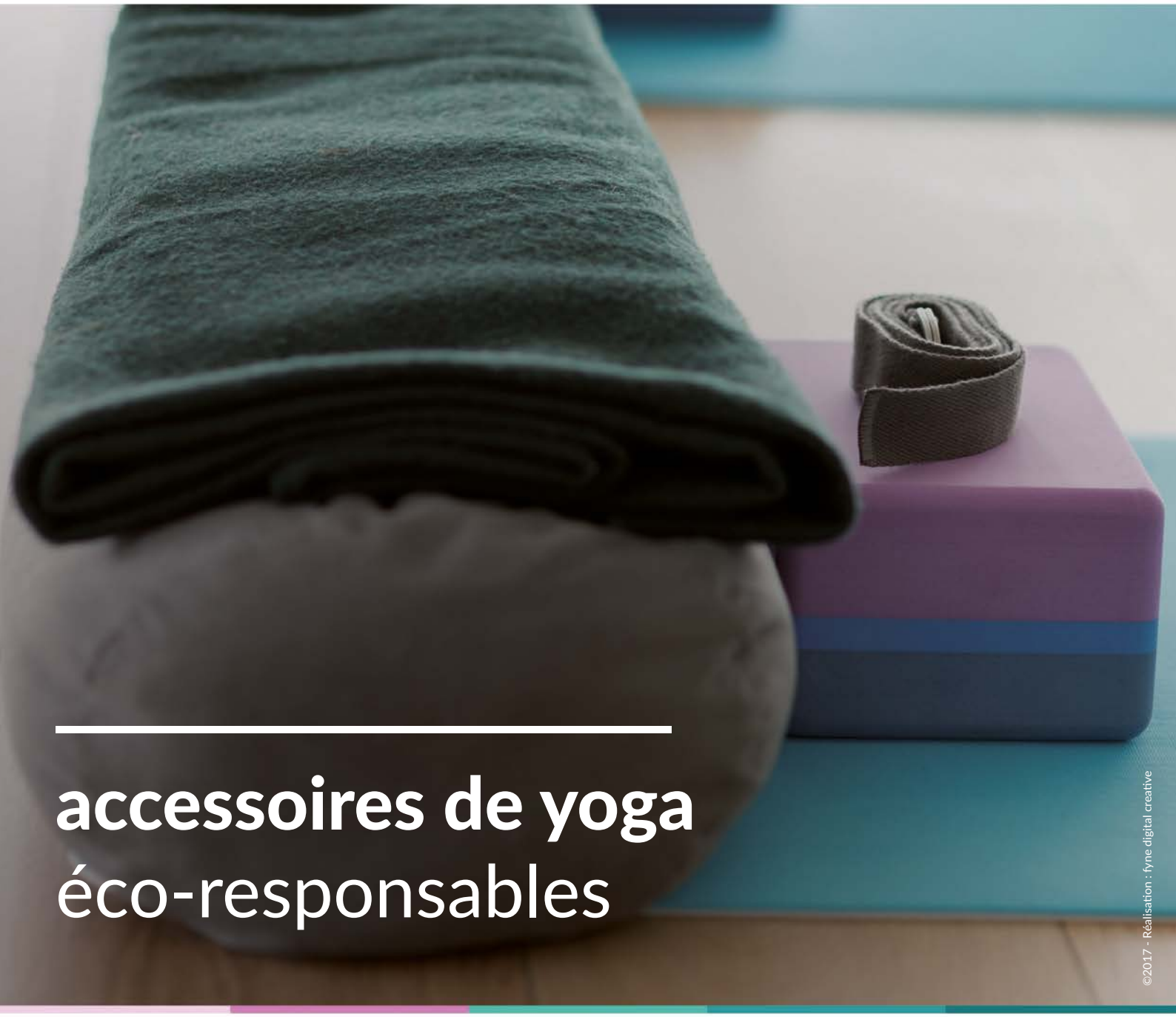
14 SÉQUENCES ACCESSIBLES À TOUS

- MAL DE DOS
- CERVICALES
- SOMMEIL
- MIGRAINE
- ANXIÉTÉ
- DIGESTION
- HYPERTENSION
- CYCLE MENSTRUEL

...

Se soigner avec le yoga

tayrona
enjoy your life



accessoires de yoga éco-responsables

©2017 - Réalisation : fyne digital creative

Un large choix d'équipements de yoga et de méditation adaptés aux yoginis débutants ou confirmés, soucieux d'environnement.
A chacune de vos commandes sur le site, nous plantons un 🌳 sur le territoire du peuple Kogis, en partenariat avec avec l'association Tchendukua (tchendukua.com). **Enjoy your life.**

Livraison solidaire et équitable - En 48 heures - Satisfait ou remboursé

tayronalife.com



Éditorial

Le pouvoir thérapeutique du yoga ne fait plus de doute, et ce, même dans les milieux scientifiques et chez les médecins, traditionnellement plus enclins à recommander la dernière molécule chimique plutôt que 12 séances de yogathérapie. En témoigne le nombre croissant de centres hospitaliers et de cliniques qui créent des consultations en yogathérapie ou introduisent dans leurs protocoles des séances de yoga. La raison de cette conversion est simple : ça marche !

Le yoga a déjà cette capacité de nous faire sentir bien, voire mieux, quand nous avons la chance de ne souffrir d'aucune pathologie spécifique. Mais il sait à l'occurrence nous aider puissamment à résoudre de nombreux problèmes autant physiques (musculaires, articulaires, circulatoires, hormonaux…) que psychologiques (sommeil, dépression, anxiété, sautes d'humeur…). Deux raisons principales à cela.

En premier lieu, on sait désormais qu'une grande variété de maladies a une base psychosomatique. Le dos bloqué avant un rendez-vous important, l'estomac noué après une discussion tendue, la migraine qui vous saisit après avoir reçu une mauvaise nouvelle, ce ne sont que quelques exemples de situations que nous avons tous vécues. En aidant à retrouver calme, apaisement, détente, le yoga atténue ou dissout les causes sous-jacentes du trouble et contribue à sa résolution.

En deuxième lieu, le yoga nous rend acteurs de notre guérison. La médecine traditionnelle nous a habitués à avaler un comprimé et à attendre que « ça fasse effet ». Mais on sait désormais combien il est important d'être impliqué, actif, concerné par le processus de guérison. En proposant une démarche qui valorise l'écoute fine de son corps, qui associe toujours le physique et le mental, le yoga nous donne des clés pour enclencher naturellement notre propre processus de guérison, pour cheminer activement et en conscience vers la santé.

Pour la réalisation de ce Hors-Série, nous avons fait appel aux spécialistes les plus reconnus dans le domaine de la yogathérapie, pour certains déjà contributeurs réguliers d'Esprit Yoga, comme Blandine Calais-Germain et Lionel Coudron. 14 thèmes très divers, allant du mal de dos à l'insomnie, de l'anxiété à la migraine, ont été traités et pour chacun une séquence posturale spécifique est proposée. Choisissez celle qui vous concerne, celle qui peut vous être bénéfique et pratiquez-la sans modération. Aucun effet secondaire déplaisant n'est à craindre !

Namasté,

Andrea Semprini

SOMMAIRE



Ce Hors-Série a été conçu et réalisé sous la supervision de Sreemati (espacesattva.fr)





03 ÉDITORIAL

06 CONTRIBUTEURS

08 SE SOIGNER AVEC LE YOGA
Pourquoi le yoga peut-il être bénéfique pour la santé

10 UN PROGRAMME SUIVI ET ADAPTÉ
Comment s'engager dans l'auto-guérison

12 DORMIR À POINGS FERMÉS
Retrouver un sommeil profond et reposant

18 UN DOS HEUREUX
Oublier le dos raide et endolori

24 LA GUÉRISON AU BOUT DU TAPIS
Trois témoignages, trois rencontres avec le yoga et la guérison

26 DES CERVICALES SANS DOULEURS
Un cou souple et mobile en réalignant la région cervicale

34 UNE RESPIRATION PUISSANTE
Je pratique une respiration libre et apaisante

40 MÉDITER, C'EST BON POUR LA SANTÉ !
Quand la méditation nous fait du bien

42 EN FINIR AVEC LE MAL DE TÊTE
Éloigner et dissoudre les maux de tête







58 ABONNEZ-VOUS !
1 AN à Esprit Yoga ! 6 numéros à 22,50 €

esprit YOGA





50 LA **NOURRITURE,** MON AMIE
Comment réguler les compulsions alimentaires

60 DISSOUDRE **L'ANXIÉTÉ**
Une séquence pour trouver calme et sérénité

66 APAISER LES DOULEURS **MENSTRUELLES**
Les douleurs s'en vont, le bien-être s'installe

71 **DES SOLUTIONS NATURELLES POUR RÉGULER SES HORMONES**
Un entretien avec le Dr. Bérangère Arnal

72 **LE YOGA À L'HÔPITAL**
La yogatherapie fait son entrée dans les hôpitaux

74 DES **ARTICULATIONS** BIEN HUILÉES
Une méthode pour prendre soin de nos précieuses « charnières »

80 UN **VENTRE** SANS PROBLÈMES
Avoir une digestion facile et efficace

86 SALUTATION AU SOLEIL
Un enchaînement incontournable pour s'échauffer

88 DES **ÉMOTIONS** SOUS CONTRÔLE
Maîtriser ses émotions et être en paix

98 BIEN VIVRE LA **MÉNOPAUSE**
Une séquence inspirée du yoga des hormones de Dinah Rodrigues

106 **« LE YOGA A ÉTÉ UNE SECONDE CHANCE »**
Quatre témoignages de courage et de résilience

108 DE LA BIENVEILLANCE FACE AU **CANCER**
Améliorer la qualité de vie pendant et après un cancer

116 FAIRE BAISSER LA **TENSION**
Retrouver et garder une bonne tension artérielle

124 **DEVENIR YOGATHÉRAPEUTE**
Tour d'horizon des principales formations

126 **MÉDIAS**

130 **BONNES ADRESSES**





Contributeurs

Les descriptions posturales et les conseils présents dans ce magazine s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'éditeur décline toute responsabilité pour d'éventuelles blessures résultant des postures et conseils présents dans le Hors Série « Découverte du yoga ».



Stéphane Colliège

Stéphane, cofondateur de ADITYAM Yoga & Massages, (adityam-yogamassage.com) est herboriste, diplômé en Ayurvéda (Kannur, Kerala) et professeur de Vinyasa Yoga et Yoga Nidra (FFY)

Maricha Dumont

Danseuse professionnelle, Maricha est tombée amoureuse du Yoga en Inde où elle est restée quatre années. Voyageuse de l'instant, amoureuse de la nature et du mouvement, Maricha enseigne à Paris et organise des retraites à l'étranger.

Lionel Coudron

Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, Lionel Coudron dirige l'Institut de Yogathérapie à Paris (www.idyt.com) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux Éditions O. Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time.

Edith Grante

Edith pratique depuis toujours et enseigne depuis une dizaine d'années plusieurs types de yoga. Elle enseigne à Paris et en Bourgogne et anime des ateliers et stages tout au long de l'année. facebook.com/YogaAvecEdith

Alex Grayo

Franco-Thaïlandaise, Alexandra découvre le yoga en 2008 et pratique l'Iyengar et le Vinyasa. Le yoga l'aide dans les soins des massages thaïlandais traditionnels qu'elle prodigue. www.adityam-yogamassage.com

Blandine Calais-Germain

Blandine a publié plusieurs livres de référence sur l'anatomie du mouvement et participe aux formations pour l'enseignement du yoga. Elle a créé AnatomYoga, une formation à la connaissance du corps en yoga. www.calais-germain.com

Ricarda Langevin

Fondatrice du Centre Yoga Vision à Paris, Ricarda enseigne le Yoga, la Yogathérapie, l'Ayurvéda et la méditation. Elle a été certifiée par Dinah Rodrigues pour transmettre la méthode du yoga des hormones. www.yogapourtous-paris.com

Hélène Daude

Formée par Claude Maréchal et Frans Moors dans la lignée de T. K. V. Desikachar, Hélène enseigne le yoga à Paris et en région parisienne. Depuis 2013, elle propose des cours de yoga à la Maison des Patients de Saint-Cloud (yogarama.free.fr).

Angélique Dallioux

Passionnée du corps et du mouvement, Angélique est kinésithérapeute, coach sportive et professeure de yoga. Elle a créé le concept du bien vieillir « Spitant&Zen ».

Céline Miconnet

Enseignante depuis 20 ans et formatrice de professeurs de yoga et de Yogathérapie, Céline a dirigé pendant 15 ans le centre Himayoga à Paris. Elle a fondé le Green Yoga®. www.green-yoga.fr

Ysabel Pineau

Ancienne danseuse, Ysabel est professeure de yoga à Angers, chroniqueuse en développement personnel et artiste-peintre. Elle se forme actuellement à la Yogathérapie auprès de Lionel Coudron.

Ananda Ceballos

Docteure en Études indiennes, Ananda Ceballos est aussi formatrice à l'École Française de Yoga et psychologue spécialisée en troubles du comportement alimentaire. www.yoome.fr



YOGAS TIBETAINS THERAPEUTIQUES

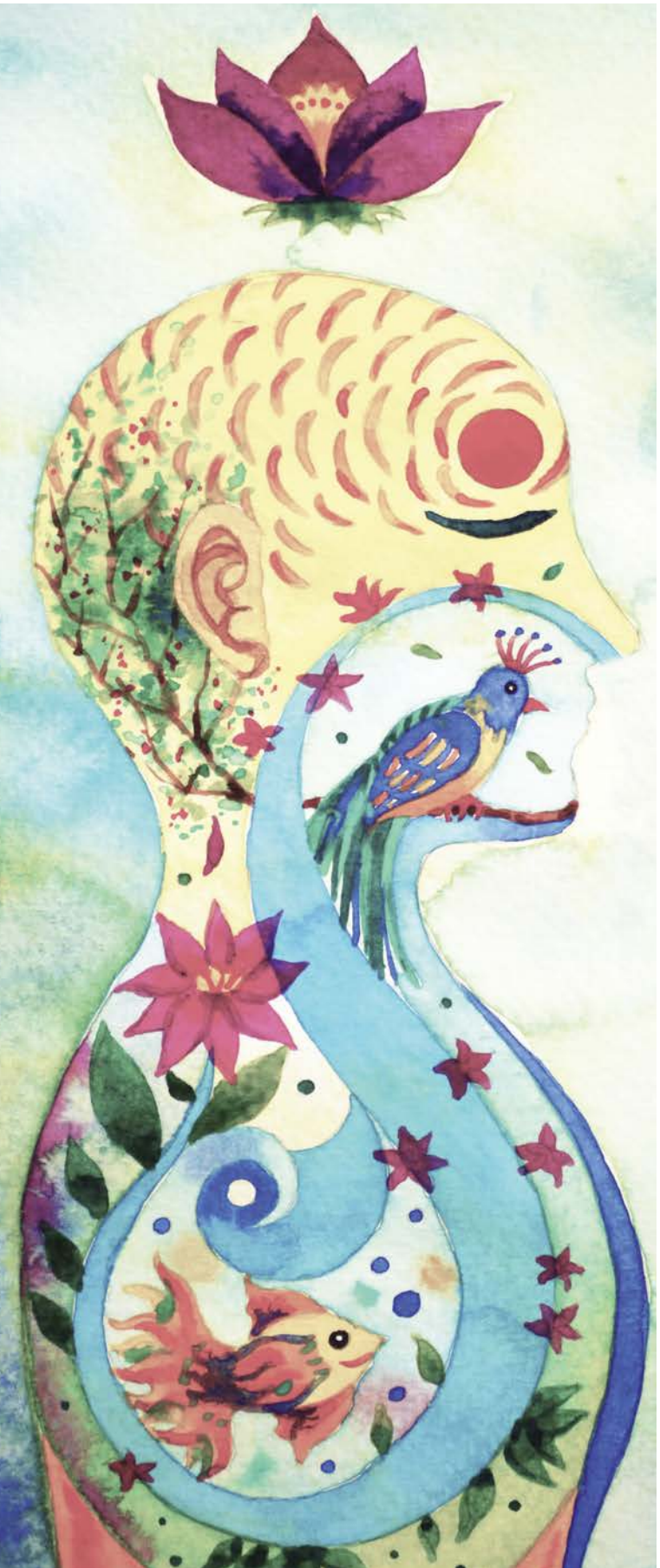


yogas en lien avec les 5 éléments - pratiques en milieu naturel et/ou en altitude

ressourcement • relaxation • bien-être

ces pratiques sont adaptables à tous, quel que soit l'âge ou le corps
accès en altitude par remontées mécaniques ou véhicules

www.energetique-tibetaine.com



Se soigner avec le yoga

Si la finalité ultime du yoga n'est pas thérapeutique, l'expérience et l'observation montrent que sa pratique est bénéfique pour la santé.

De nombreux pratiquants arrivent au yoga parce qu'ils souffrent de problèmes liés au stress, à la fatigue ou qu'ils ont des douleurs diverses : maux de dos, de genoux, de cervicales, etc. Et la plupart des pratiquants reconnaissent que, en harmonisant le corps et l'esprit, la pratique améliore leur santé ! Médecin et professeur de yoga depuis 25 ans en Inde, le Dr. N. Chandrasekaran indique, dans un livre consacré à la yogathérapie, qu'« il existe de nombreuses références dans les textes de yoga concernant les maladies, leurs manifestations physiques et mentales, et une grande variété d'indications pour en venir à bout, de même que la liste de plusieurs techniques servant à guérir des problèmes variés ».
Bien entendu, il n'est pas question, pour le yoga, de se substituer à un traitement médical, mais il pourra, en revanche, accompagner et soutenir le processus de guérison. L'idéal serait que le travail en yoga se fasse en partenariat avec le médecin. C'est ce qui se passe déjà dans certains hôpitaux où, considérée comme un « soin de support », la pratique du yoga est intégrée aux protocoles de prise en charge de certaines pathologies (lire aussi p. 72). Et les professeurs de yoga sont de plus en plus nombreux à se former à la yogathérapie.

Une pratique de santé globale et préventive

Au-delà d'apporter mieux-être physique et psychique, le yoga ouvre une voie vers la guérison et notamment vers l'auto-guérison, car il s'intéresse à

> « Le Yoga nous apprend à soigner ce qu'il n'est pas nécessaire de supporter, et à supporter ce qui ne peut être soigné »
>
> B. K. S. Iyengar

« La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, mais un état de bien-être total, physique, mental et social »

Organisation Mondiale de la Santé

l'individu comme un tout. « La pratique du yoga est probablement l'une des méthodes les plus anciennes mises au point par l'être humain pour l'aider à développer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales » rappelle le docteur Lionel Coudron (contributeur de ce Hors-Série) dans l'introduction de son livre sur la Yogathérapie, *La Yoga-thérapie,* Éd. Odile Jacob. « C'est certainement l'une des grandes voies de mieux être, de soin et d'économie de la santé sociale », affirme le docteur Jocelyne Borel-Kuhner : « Le yoga, qui est par essence thérapeutique, s'adresse à tous et la yogathérapie s'adresse aux personnes malades ». La pratique du yoga répond en effet en grande partie aux préconisations des médecins en ce qu'ils recommandent de faire de l'exercice régulièrement. La diversité des postures est favorable à la souplesse et à la tonicité du corps. Les pratiques dynamiques, comme la salutation au soleil, sont excellentes pour le cœur. La prise de conscience des différentes tensions permet d'apprendre à les relâcher et, bien sûr, le yoga apporte à la fois détente et énergie. Les bienfaits de la pratique du yoga sont d'ordre physique, mais aussi physiologique (régulation du système nerveux et hormonal par exemple), psychique et émotionnel. Avec le souffle, le mental s'apaise et l'on a plus de facilité à accueillir et à maîtriser les émotions. Le yoga est surtout intéressant pour son effet à long terme. En jargon médical on parle de traitement étiologique, c'est-à-dire qui s'attaque à la racine du trouble. Le yoga est particulièrement intéressant pour tous les maux liés à la dérégulation de l'organisme, car l'utilisation des différents outils du yoga (postures, respiration, méditation) permet de restaurer un équilibre perturbé, de développer ses ressources personnelles et donc de retrouver un bon état de santé physique et mental.

Un vaste champ d'application

Bien pratiqué, le yoga peut avoir une action bénéfique sur divers troubles de santé (voir encadré). « La pratique est particulièrement efficace sur les troubles chroniques, en particulier s'ils contiennent une composante mécanique, fonctionnelle ou psychosomatique » précise le Dr. Coudron. Les troubles du système musculo-squelettique (lombalgies, maux de dos, de nuque, d'épaules, de genoux, de cervicales, etc.) sont particulièrement bien pris en charge. Mais le yoga est aussi très efficace pour les affections chroniques du système respiratoire, de l'hypertension, de l'hypotension, des problèmes de l'appareil digestif et de tous les maux causés par le stress « Parmi mes patients, certains ont arrêté les anxiolytiques, les antidépresseurs et les antalgiques, d'autres ont pu réduire considérablement les doses » confirme le Dr Coudron. Les exemples d'amélioration de l'état de santé et de guérison sont nombreux. Car, quelle que soit la pathologie, le yoga comme soin de support et la yogathérapie, si on veut aller plus loin, servent à améliorer la qualité de vie des personnes en souffrance, sans effet délétère, à un moindre coût, en les faisant juste devenir actrices de leur propre mieux-être.

QUELS TROUBLES LA YOGATHÉRAPIE PREND-ELLE EN CHARGE ?

Un grand nombre de pathologies peuvent évoluer de manière positive grâce à une pratique suivie et adaptée du yoga. La liste est bien longue, et non-exhaustive.

- **Troubles ostéo-articulaires** : lombalgies chroniques, sciatiques chroniques, douleurs cervicales, arthrose, douleurs inflammatoires chroniques...
- **Troubles digestifs** : troubles digestifs fonctionnels et chroniques, constipations, intolérances alimentaires, reflux, gastrites, ulcère.
- **Troubles respiratoires** : asthme, infections chroniques des voies aériennes…
- **Troubles cardiovasculaires** : hypertension artérielle, troubles du rythme, troubles veineux.
- **Troubles métaboliques** : troubles lipidiques, diabète.
- **Troubles génito-urinaires** : règles douloureuses, syndrome prémenstruel, maux liés à la grossesse, infertilité, ménopause, incontinence…
- **Troubles du système nerveux** : douleurs chroniques résistantes aux traitements, migraines, céphalées, troubles de l'attention...
- **Troubles psychiques** : insomnies, dépression, stress, anxiété sous toutes ses formes, attaques de panique, anxiété généralisée, angoisses.

Un programme **suivi et adapté**

Démarrer un protocole de yoga thérapeutique permet de devenir acteur et de s'engager dans son propre processus d'auto-guérison.

Par Laurence Pinsard

La yogathérapie est une pratique suivie et progressive de yoga, basée sur des exercices et des postures particulièrement efficaces pour soigner un problème ou une pathologie spécifiques. Une « cure » comprend plusieurs séances, organisées selon un programme graduel et modulable, créé spécialement par un yogathérapeute(1) pour une personne. Une première consultation permet de prendre connaissance des raisons qui amènent la personne à consulter, des symptômes dont elle souffre, des éventuels traitements médicaux en cours. Le spécialiste écoute une demande, procède à une enquête et pratique des tests afin d'établir un bilan, qui sert de base pour établir un programme de yoga que la personne devra effectuer chaque jour chez elle. Si les enchaînements de postures, exercices de respiration et de relaxation font partie de tous les protocoles, le yogathérapeute utilise parfois d'autres outils tels la récitation de mantras ou la méditation. Il donne aussi des conseils en alimentation et des recommandations concernant le rythme de vie.

Un « contrat de confiance » yogique

Le protocole s'adapte à chacun et respecte les différences d'âge, de santé physique et mentale, de culture, etc. Il n'est d'ailleurs nul besoin d'être un pratiquant de yoga pour s'engager dans un processus. Mais, puisque la personne suit son programme chez elle, de manière autonome, il est nécessaire d'être réellement motivé. C'est une sorte de contrat de confiance yogique que la personne signe pour devenir actrice de son mieux-être, voire de sa guérison. Le protocole est ajusté au cours de séances individuelles qui suivent la première rencontre. Selon la pathologie, les consultations individuelles sont plus ou moins nombreuses. Mais, dans tous les cas, elles s'espacent dans le temps au fur et à mesure du développement de l'autonomie de l'élève. Le protocole s'adapte. La durée de pratique varie selon les personnes et les séances évoluent au fil du temps. On commence en général par essayer d'éradiquer les symptômes puis, peu à peu, on approfondit pour traiter la cause des symptômes, le terrain de la personne.

Vers une pratique en toute autonomie

Grâce à une pratique suivie et supervisée, les techniques de yoga vont progressivement amener un changement favorable et une prise de conscience de l'intérêt d'une pratique personnelle et régulière. Cette responsabilisation envers sa propre santé décuple l'effet thérapeutique de la pratique. À terme, cela permet une indépendance vis-à-vis du thérapeute. Une autonomie qui présente un immense avantage pratique, doublé d'un intérêt économique pour le patient. Pour autant, il n'est pas question d'arrêter de consulter son médecin ou de cesser de prendre ses médicaments lorsque cela est nécessaire !

(1) Tous les professeurs de yoga ne sont pas yogathérapeutes. Il existe des formations spécifiques pour se former à la yogathérapie (voir p. 124).

Le Geste anatomique®

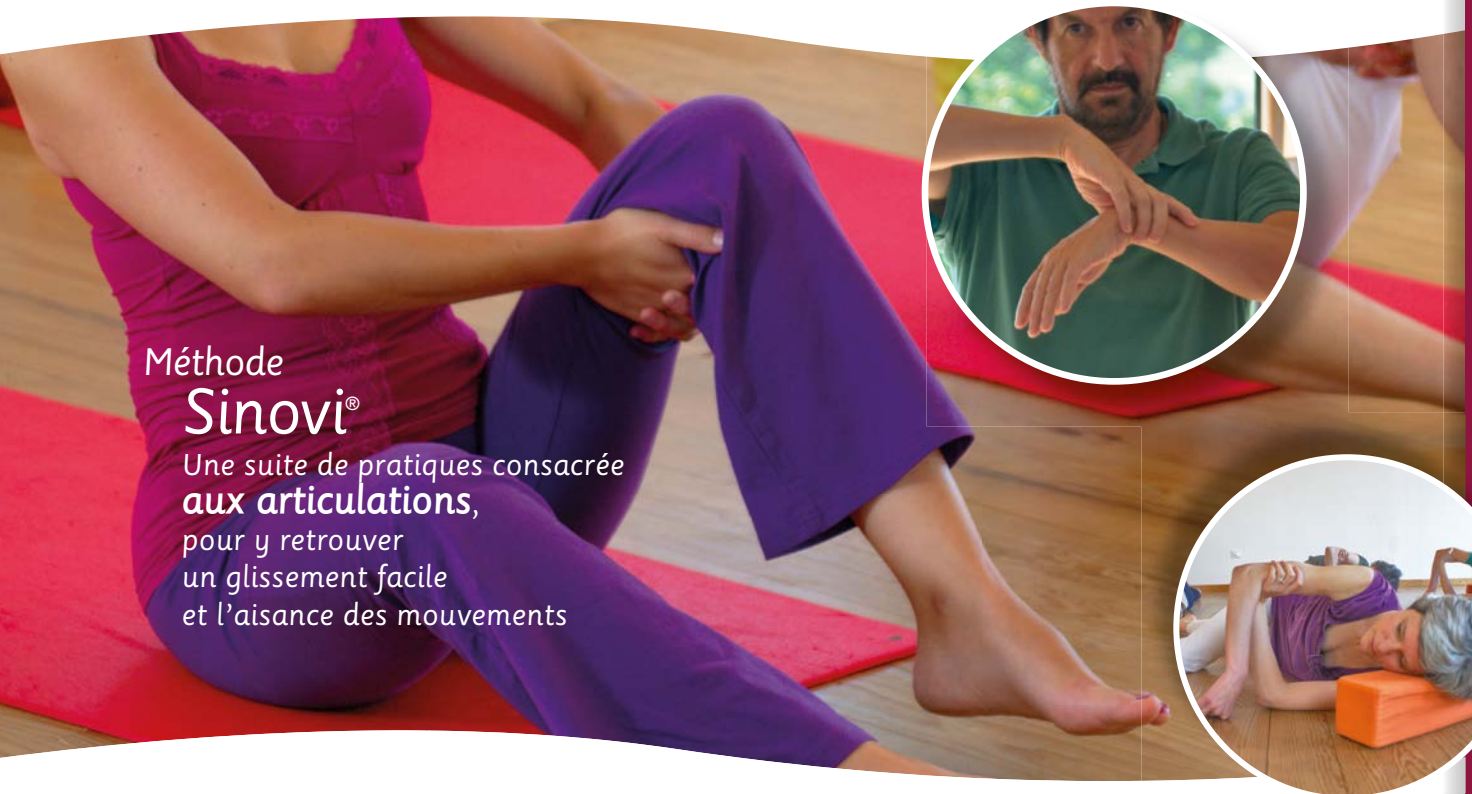
méthodes Blandine Calais Germain



Méthode
Cervica®
Des mouvements pour
la **région du cou**,
pour retrouver
un cou souple
et fort

Des mouvements **entièrement construits**
à partir de la structure anatomique du corps.

Formations professionnelles chaque année.



Méthode
Sinovi®
Une suite de pratiques consacrée
aux articulations,
pour y retrouver
un glissement facile
et l'aisance des mouvements

Renseignements : www.calais-germain.com

Texte : Lionel Coudron ; Postures : Alex Grayo ; Photos : Sébastien Dolidon

DORMIR À POINGS FERMÉS

Les troubles du sommeil concernent un grand nombre de personnes. Le yoga peut considérablement aider à nous apaiser pour mieux dormir.

N'avez-vous jamais été atteint d'un trouble du sommeil ? Rappelez-vous quand cela s'est produit. Quelle en était la cause ? Il y a fort à parier que c'était à cause d'une émotion forte ou d'un stress. En effet, pour s'endormir, il faut se sentir en sécurité. Si votre cerveau est sous le coup d'une émotion forte, colère, tristesse et a *fortiori* peur, il ne pourra pas trouver ce petit moment de quiétude pour s'abandonner et s'endormir. Car dormir, c'est pouvoir lâcher-prise, lâcher le contrôle. Actuellement la prise en charge des insomnies est essentiellement médicamenteuse. Or, la solution chimique est l'une des plus néfastes qui soit : elle fait le lit de nombreux autres troubles sur le long terme.

L'importance d'un bon sommeil

Quand vous êtes stressé et qu'il vous faut réaliser 1 000 choses avec le sentiment que tout doit être fait rapidement et que vous ne pouvez rien remettre au lendemain, il est probable que vous vous sentiez sous pression… Or, il est impossible de trouver le sommeil dans ces conditions. Libérer la pression et trouver le chemin du lâcher prise est essentiel car le sommeil fait partie des fonctions les plus vitales et les plus basiques pour l'organisme. Privé de sommeil, on devient plus anxieux, on gère mal les problèmes, on devient irritable, agressif, on perd la mémoire et on manque d'attention. Cela peut aller jusqu'à la dépression. Enfin, le manque de sommeil désynchronise les rythmes du tube digestif, favorise l'apparition du mal au dos et réduit votre élan vital. Autant de bonnes raisons pour trouver une solution.

Dormir le sommeil du yogi

Les troubles du sommeil trouvent dans le yoga la meilleure réponse qui soit. Non seulement parce que c'est une méthode qui apaise le corps et le mental, mais aussi parce que, sans avoir recours à la chimie, vous allez retrouver vos propres ressources pour vous équilibrer et retrouver l'une des fonctions les plus naturelles qui soit : un bon et profond sommeil. La pratique du yoga va vous placer dans un sentiment de calme et de sécurité pour vous permettre de baisser votre vigilance, de vous libérer de la pression qui met votre cerveau en ébullition. Vous allez très vite balayer les tensions musculaires par les postures qui vont vous étirer, surtout celles qui se focalisent sur le haut du corps, zone où se logent stress et émotions. Vous allez également apprendre à décrisper de manière tout à fait réflexe votre diaphragme, dont dépend la qualité de votre respiration. Si vous retrouvez une respiration ample, elle sera lente et vous synchronisera sur un état psychique de paix et quiétude qui est un préalable à l'endormissement. Alors, vous ayant accompagné sur le quai où passe le train de l'endormissement, il ne vous restera plus qu'à monter dedans !

BON POUR MOI

JE RETROUVE UN SOMMEIL PROFOND ET REPOSANT

LES BIENFAITS

- AUGMENTE LA MOBILITÉ DU CORPS
- APAISE LES TENSIONS MUSCULAIRES
- PERMET À L'ÉNERGIE DE MIEUX CIRCULER
- APPORTE CALME ET DÉTENTE
- AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

PENSÉE

« C'EST LA NUIT QU'IL EST BEAU DE CROIRE À LA LUMIÈRE »
EDMOND ROSTAND

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 25 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

GOÛTER L'EFFORT JUSTE ET LE PLAISIR DE REMETTRE LE CORPS EN MOUVEMENT

RELAXATION ASSOCIÉE

YOGA NIDRA

Respirations pour débloquer le diaphragme

SUKHA PRANAYAMA 1a
Respiration naturelle

Installez-vous confortablement et imaginez l'air qui entre et sort dans vos poumons. Sentez les mouvements de votre ventre qui se gonfle et qui se dégonfle. Laissez venir ce souffle, laissez-vous bercer par cette respiration douce qui s'allonge tranquillement, sans volonté de votre part. Sentez-vous à l'aise et confortable dans votre respiration. Et si vous souhaitez bâiller, laissez-vous faire.



KAPALABHATI 1b
Respiration du « crâne brillant »

Dans la même posture, inspirez puis expirez rapidement avec le ventre, comme lorsque l'on se mouche fort. Vous observez que vous faites une expiration active mais que l'inspiration est passive. Enchaînez une deuxième expiration active par l'abdomen. À chaque expiration, imaginez tout le négatif qui est dans votre corps être expulsé par les narines. Commencez par 12, puis 24 expirations. Puis faites une longue inspiration et retenez le souffle. Contractez légèrement le périnée, rétractez légèrement le ventre. Restez tant que vous êtes bien, puis expirez longuement. Recommencez deux autres fois. Kapalabathi, littéralement « ce qui nettoie le cerveau », permet de vous libérer des pensées négatives et de vous apaiser. Cet exercice libère également le diaphragme.

2 SURYA NAMASKAR
La salutation au soleil

Pratiquez deux à trois salutations (uniquement le matin, pour se resynchroniser). L'enchaînement détaillé est présenté en page 86. La salutation au soleil se pratique avec la synchronisation du mouvement avec le souffle. Elle permet de mobiliser l'énergie, d'augmenter la température corporelle gage de la vitalité et d'une bonne journée, qui elle-même entraînera une bonne nuit durant laquelle la température baissera.

TADASANA
La montagne, bras levés

Debout pieds joints, inspirez, levez les bras par l'avant du corps, croisez les doigts des mains et tournez les paumes vers le ciel. À chaque inspiration, sentez l'élévation de la cage thoracique, sans bloquer les épaules vers les oreilles. Restez quelques instants et revenez sur une expiration. Visualisez les tensions du dos qui se délient et tombent au sol.



TADASANA
La montagne en extension

Toujours debout pieds joints, transférez le poids vers le pied gauche et sur une inspiration posez le pied droit en pointe à l'arrière. Puis croisez les doigts, inspirez et levez les bras, regard vers le ciel. La concentration nécessaire pour garder l'équilibre vous permet de vous libérer de toutes vos pensées et amène un état de paix. Relâchez sur une expiration et changez de jambe.





VINYASA DU CHAT
Enchaînement du chat et du chien

5

Placez-vous à quatre pattes. Inspirez en creusant le dos, puis expirez en arrondissant le dos. Puis de nouveau inspirez en creusent le dos et sur l'inspire montez le bassin et tendez les jambes. À l'expire posez les genoux et creusez le dos. Vous avez fait un vinyasa (enchaînement) complet. Répétez cet enchaînement, en essayant de prolonger le souffle et en cherchant un mouvement fluide et agréable. L'alternance de flexions et extensions viendra assouplir l'ensemble du corps et dissoudre les tensions.



6

SASANKASANA
La posture du lièvre

Assis sur les talons, inspirez, levez le bassin et posez le sommet de la tête devant les genoux, comme pour faire une roulade. Posez les mains vers les chevilles et sentez l'étirement profond de toute votre colonne vertébrale, notamment dans les cervicales et les trapèzes. Revenez après dix respirations. Vous vous libérez ainsi de toutes les tensions qui pèsent sur vos épaules.

GARUDASANA SIMPLIFIÉE
L'aigle simplifiée

Les pieds joints, croisez les bras devant la poitrine, saisissez les épaules, comme si vous vouliez les tirer vers le bas. Sur une expiration, pliez les jambes et penchez-vous en avant. La région des trapèzes est un lieu chargé de tensions qui entraînent des douleurs dans le haut du corps. Cette posture, comme la précédente, étire les trapèzes. Revenez sur une inspiration, relâchez les bras et sentez l'allègement dans le haut du corps. Appréciez l'état de bien-être qui en découle.



7

8 SETU BANDHA • Le demi-pont

Allongez-vous sur le ventre, les jambes pliées, les pieds ouverts de la largeur des hanches. La nuque est bien étirée. Inspirez, levez le bassin doucement, puis revenez en expirant. Levez le bassin plus haut et restez dans la posture en respirant calmement. Prenez conscience de la contraction des muscles du dos, mais aussi de l'étirement des muscles avant, de la nuque et des trapèzes. Revenez en expirant, vertèbre par vertèbre, en percevant la colonne qui se déroule au sol. Tous les blocages du corps se sont dissipés. La respiration est plus ample et apaisée.





9 EKA PADA SETU BANDHA

Le demi-pont, jambe levée avec support

Commencez de la même manière, mais cette fois posez une brique sous le bassin. Tendez les bras et croisez les doigts des mains. Inspirez et pliez la jambe droite. Le genou vient vers l'abdomen. En expirant poussez le talon vers le plafond. Restez quelques respirations puis changez de jambe. Cette variation, en plus des effets de la posture précédente, allège la fatigue des jambes.

BALASANA • L'enfant

Asseyez-vous sur les talons puis expirez et posez le front au sol, en enroulant bien toute la colonne vertébrale. Inspirez dans tout votre dos. En expirant sentez les tensions au niveau du cou et des trapèzes qui se dissolvent sur le sol.

10





11 SARVANGASANA • La chandelle

Allongé sur le dos, placez les mains de chaque côté du corps, paumes à plat. Pliez les jambes et en inspirant soulevez le bassin et levez les jambes. Calez vos mains dans le dos pour vous redresser. Les yeux peuvent se fermer. Restez trois respirations. Pour revenir expirez, pliez les jambes, les genoux sur le front, les mains à plat sur le sol. Appuyez sur les mains pour éviter de rouler brusquement. Détendez-vous allongé, avant de remonter dans la posture une seconde fois (trois respirations), puis une troisième fois (de 10 à 20 respirations).

HALASANA • La charrue

Depuis la chandelle, descendez les jambes vers l'arrière et posez les pieds au sol, orteils retournés. Vous pouvez poser les pieds sur un support (bloc ou petit tabouret) pour alléger l'étirement. Si vous êtes à l'aise, tendez les bras, mains croisées. Restez trois respirations puis revenez avec précaution. Augmentez progressivement la durée de la posture jusqu'à 20 respirations. En tout cas, vous devez vous sentir bien au retour. Pour compenser l'étirement du bas du dos, mettez-vous en boule quelques instants.





JATARA PARIVARTANASANA

Torsion au sol

Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux vers la poitrine, les bras ouverts en croix. Sur une expiration en tournant la tête à droite posez les genoux vers le coude gauche puis tendez les jambes dans la main gauche. L'abdomen étant compressé, trouvez les chemins pour inspirer profondément. Si l'étirement est trop intense, vous pouvez plier les genoux. Sentez que vous vous détendez profondément sur chaque expiration. Restez quelques respirations, puis changez de côté.



YOGA MUDRA EN SUKHASANA

Expirations profondes dans la posture assise facile

Asseyez-vous jambes croisées. Penchez vous en avant et posez le front sur les mains ou sur un support. Votre nuque s'étire. Respirez tranquillement, profondément. Développez un sentiment de sérénité dans la posture, comme si vous étiez dans un petit cocon bien protégé. Connectez-vous à cette sensation qui vous permettra de vous endormir facilement.

YOGA NIDRA

Rotation de la conscience

Quand vous n'arrivez pas à vous endormir ou vous vous réveillez la nuit, pratiquez le yoga nidra qui va vous permettre de piéger les pensées automatiques et apporter un état de détente corporelle et respiratoire. Dans votre lit, installez-vous sur le dos confortablement. Portez votre attention sur votre pied gauche. La plante, les orteils, le dos du pied, la cheville, le mollet, la jambe, le genou, l'arrière du genou, les côtés, l'avant, la rotule, puis la cuisse. Toujours avec cette attention à chaque partie de votre corps, remontez jusqu'à la tête, puis repartez du pied droit et remontez. Puis allez dans la main gauche et remontez jusqu'à la tête. Puis refaites le même parcours depuis la main droite. Vous prenez ainsi conscience de chaque partie du corps. Votre attention se porte sur la sensation qui est générée à chaque passage. Vous pouvez recommencer un nouveau circuit, si vous en ressentez le besoin.

Enchaîner la séquence



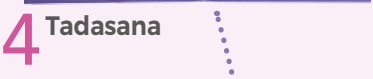
1 Sukha Pranayama



2 Surya Namaskar



3 Tadasana



4 Tadasana



5 Vinyasa du chat



6 Sasankasana



7 Garudasana simplifiée



8 Setu Bandha



9 Eka Pada Setu Bandha



10 Balasana



11 Sarvangasana



12 Halasana



13 Jatara Parivartanasana



14 Yoga mudra en Sukhasana

Texte & postures : Angélique Dallioux ; Photos Sébastien Dolidon

UN DOS HEUREUX

Le mal de dos est l'une des principales raisons qui amènent les personnes à commencer le yoga. Pratiquez cette séquence et vous saurez pourquoi !

Le dos, la colonne vertébrale, représente le soutien de la vie. Ce pilier, à la fois souple et musclé, est fait pour le mouvement ; il doit bouger et travailler pour être en forme. Le mal de dos est l'une des principales raisons qui amènent les personnes à commencer le yoga et elles ont bien raison ! En effet, les postures étirent, assouplissent et renforcent le dos et permettent aussi de libérer le bassin souvent lié aux pathologies dorsales.

Un « mal du siècle »

Le mal de dos, ce mal du siècle, est souvent dû à la sédentarité : mauvaise position au travail, face à un écran d'ordinateur, station debout prolongée, mauvaise posture sur une chaise d'école. Si l'on ajoute à cela le stress et les crispations qu'il engendre, on comprend facilement l'apparition de diverses

BON POUR MOI

J'OUBLIE LES DOS RAIDE ET ENDOLORI

LES BIENFAITS

- MUSCLE LE DOS
- TRAVAILLE LES ABDOMINAUX
- REDONNE DE LA MOBILITÉ AUX LOMBAIRES
- MOBILISE LE BASSIN
- OUVRE LES HANCHES

PENSÉE

« SI UN PROBLÈME A UNE SOLUTION, ALORS IL EST INUTILE DE S'INQUIÉTER ; S'IL N'EN A PAS, DE S'INQUIÉTER N'Y CHANGERA RIEN ».
PROVERBE TIBÉTAIN

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 20 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

FAITES CONFIANCE À VOTRE CORPS QUI SAIT JUSQU'OÙ VOUS POUVEZ ALLER

RELAXATION ASSOCIÉE

ALLONGÉ SUR LE DOS, AVEC UN SUPPORT SOUS LES GENOUX

La Pratique

SAVASANA AVEC SUPPORT

Posture du cadavre avec support

Allongez-vous sur le dos avec un bolster sous les genoux, afin de relâcher la tension des lombaires. Prenez une respiration complète, légère et douce : bombez d'abord le ventre, puis ouvrez le thorax. Expirez par le nez, relâchez le ventre puis la cage thoracique en sentant l'agréable contact des lombaires au sol. Faites au moins 10 respirations longues pour bien activer le diaphragme et masser les viscères.

1



douleurs. À l'inverse, l'excès de sollicitations du dos dans certains sports (gymnastique, judo, équitation…) ou certains métiers dans lesquels de lourdes charges sont portées créent de grands dommages pour le dos. Les maux du dos peuvent naître de la répétition de gestes inadaptés dans la vie quotidienne. Les douleurs dorsales peuvent aussi être directement liées au stress et à la fatigue, répondant à l'adage populaire « en avoir plein le dos ». Les maux de dos sont divers, de la simple lombalgie ou dorsalgie, à la sciatique, en passant par la hernie discale, les scolioses, les cyphoses, l'arthrose. Les pathologies dorsales sont très gênantes, parfois invalidantes et peuvent perturber d'autres fonctions comme la marche, le sommeil, mais aussi les organes desservis par l'influx nerveux de la vertèbre ou des vertèbres touchées. En plus de douleurs directes, les maux de dos peuvent engendrer un blocage respiratoire qui accentue l'inflammation et n'aide pas à diminuer le stress ni à récupérer.

Renforcer, étirer et assouplir

Rien de tel que la pratique du yoga pour renforcer, étirer et assouplir le dos. Une pratique régulière, en étant bien à l'écoute de ses sensations, en acceptant ses limites, en respirant dans ses tensions, peut vraiment donner de bons résultats. Et surtout, respirez. Le souffle est une arme contre la douleur. Apprenez à diriger votre souffle, afin de détendre le diaphragme dont la tension est responsable de certaines douleurs dorsales (costales) et lombaires.
Gardons en tête qu'un dos fort et une colonne en bonne santé nous amènent confiance, assurance et clarté dans le corps, mais également au niveau mental. Il est essentiel d'arrêter de tout porter, le travail, la famille, la perfection, le toujours plus… Lâchez aussi un peu l'ego : sans lui tout devient plus souple, tout se relâche. Votre dos suit et tout à coup vous êtes souple dans votre tête, dans votre colonne, dans votre corps ! Et pratiquez régulièrement la séance que nous vous proposons pour retrouver un dos en bonne santé.

ALLONGÉ GENOUX FLÉCHIS

Allongé sur le dos, les lombaires en contact avec le sol grâce aux jambes pliées. Reprenez la même respiration que précédemment : levez les bras lentement au rythme de votre respiration. Inspirez, bombez le ventre puis le thorax en gardant les lombaires au sol afin de les étirer en pressant les talons dans le sol. Revenez en ramenant les bras le long du corps sur l'expiration. Baillez si l'envie se présente. Répétez ce mouvement une dizaine de fois.



ANANDA BALASANA • L'enfant heureux

Allongez-vous sur le dos. En expirant ramenez les genoux vers les épaules et saisissez les pieds par l'intérieur de vos cuisses. Inspirez en habitant la région de vos lombaires et en expirant laissez les cuisses peser sur le buste, ce qui libère l'articulation des hanches. Cette posture étire également les lombaires et libère le bassin.





URDHVA PRASARITA PADASANA - VARIANTE

Posture de la chaîne postérieure

Inspirez, levez la jambe gauche à la verticale, pied flexe. À l'expire, levez la tête, pliez le genou droit sur le ventre et saisissez le tibia avec les mains. Vous pouvez aussi porter votre tête avec une main si la tension dans le cou est trop importante. Restez plusieurs respirations en percevant à chaque inspire l'ouverture du dos. Cette posture tonifie les abdominaux en douceur et étire le bas du dos. Relâchez en inspirant et changez de jambe.

4

5



PAVANA MUKTASANA

Posture de renforcement des abdominaux

Si vous avez réalisé aisément la posture précédente, pratiquez aussi cette variante. Vous êtes allongé, jambes tendues. Expirez en contractant le périnée, saisissez le genou droit avec les mains, levez la tête et poussez le talon gauche dans le sol. Restez trois cycles respiratoires, puis posez la tête au sol sur une expiration. Refaites avec la jambe gauche pliée. Votre dos vous remercie de ne pas oublier vos abdominaux !



6

SUCIRANDRASANA

Le chas de l'aiguille

Pliez la jambe gauche en posant le pied au sol. Posez la cheville droite juste en dessous du genou gauche. En expirant, saisissez le genou gauche avec les deux mains, le bras droit à l'intérieur de la cuisse droite. Cette posture libère le bassin et la région sacro-iliaque. Une posture à faire en début de sciatique. N'oubliez pas l'autre côté !

7



MARJARIASANA

La posture du chat et le geste respiratoire

Placez-vous à quatre pattes. Commencez le dos plat, faites une inspiration complète (du ventre vers les côtes). Très délicatement, inspirez et creusez le dos. Arrêtez-vous si vous percevez une douleur. En expirant arrondissez le dos, enroulez les lombaires, les dorsales et les cervicales en repoussant le sol des mains. Travaillez dans la fluidité, sans sentir l'effort, en harmonisant le souffle et le mouvement, comme si le souffle amenait le mouvement.

ADHO MUKHA SVANASANA

Le chien tête en bas

Depuis la position à quatre pattes tendez les bras en repoussant le sol des mains et poussez les hanches vers le ciel. Gardez les jambes pliées et les talons levés pour protéger vos lombaires. Sur l'expire, déposez les genoux au sol. Répétez trois fois. Ne faites pas cette posture si vous avez des problèmes d'épaule (raideurs ou douleurs).

8





UTKATASANA - VARIANTE

La chaise - variante

9

Partez debout, pieds joints. En expirant penchez-vous en avant, ramenez le bassin vers l'arrière, posez les mains sur les cuisses, en gardant les épaules basses. À chaque inspire, sentez le dos qui s'étire vers le sommet de la tête. Le dos n'est pas arrondi, la courbure des lombaires est la même que lorsque vous êtes debout. Cette posture est excellente pour renforcer la colonne et travailler la mobilité des hanches, ce qui est essentiel pour garder un dos en pleine santé.

10



MALASANA
La posture de la guirlande

Debout, les pieds écartés et tournés vers l'extérieur, accroupissez-vous en plaçant les paumes de main l'une contre l'autre. Le buste est légèrement penché vers l'avant et si les talons ne touchent pas le sol, posez-les sur un support (une couverture pliée par exemple). Cherchez l'étirement du dos sur chaque inspiration et en expirant poussez les genoux à l'extérieur. Cette posture libère les hanches et délie le bas du dos.

11



MARICHYASANA I • Torsion assise

Asseyez-vous sur une couverture (ou une brique) afin de redresser le dos depuis le bassin, les jambes tendues devant vous. Pliez le genou droit, posez le pied droit derrière la cuisse gauche et en expirant tournez le buste et la tête à droite en enroulant le coude gauche autour du genou droit. La main droite se pose derrière le bassin. Maintenez pendant deux cycles respiratoires puis changez de côté. Alternez plusieurs fois à droite et à gauche en respirant profondément.



12

MATSYASANA I • Le poisson

Allongez-vous sur le dos en plaçant une brique sous la cage thoracique, les jambes pliées avec les plantes de pieds en contact. Le sommet de la tête doit toucher le sol. Vous pouvez même mettre un support sous les lombaires et sous la nuque. Le plus important est de venir ouvrir passivement le haut du corps qui peut avoir tendance à se refermer et à se vouter, ce qui provoque beaucoup de tensions dans le haut du dos et la nuque. À chaque inspire, percevez l'ouverture intense de la poitrine depuis les basses côtes jusqu'aux clavicules. Restez de 1 à 3 min en allongeant peu à peu le souffle.



13

JATARA PARIVARTANASANA
Torsion au sol

Allongé sur le sol, pliez la jambe droite, posez le pied droit sur le genou gauche et posez la main gauche sur le genou droit. En expirant, pivotez la hanche et le genou droit vers la gauche et tournez la tête vers la droite. En inspirant, faites glisser le bras droit à l'horizontal. Observez comment la respiration met en mouvement les viscères, les lombaires, l'épaule droite, la nuque et restez au moins une minute. Répétez de l'autre côté. Cette torsion au sol libère beaucoup de tensions installées dans le dos, elle redonne mobilité à la colonne et la cage thoracique, et apporte de l'ampleur à la respiration.

Terminez en revenant dans la posture de départ (savasana) et focalisez-vous sur la région du dos en percevant les différences apportées par la séquence.

Enchaîner la séquence



1 Savasana avec support



2 Allongé genoux fléchis



3 Ananda balasana



4 Urdhva Prasarita Padasana - Variante



5 Pavana muktasana



6 Sucirandrasana



7 Marjariasana



8 Adho Mukha Svanasana



9 Utkatasana - Variante

10 Malasana



11 Marichyasana I



12 Matsyasana



13 Jatara parivartanasana


MAGALI STRONG


NOLWENN BOURGEOIS

La guérison au bout du tapis

Quatre individus, quatre histoires de vie : l'arrivée inattendue de la maladie, les traitements médicaux souvent infructueux, jusqu'à la rencontre avec le yoga. Et la découverte que la guérison est possible.

Propos recueillis par Laurence Pinsard

Jeanne

Cette jeune trentenaire s'est débarrassée d'un état d'anxiété avancé qui lui causait des attaques de panique, des troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et de l'eczéma sur tout le corps. Comme elle ne voulait pas prendre de médicaments, ses médecins lui ont recommandé le Yoga. « Mon yogathérapeute m'a d'abord expliqué comment se déclenchait une attaque de panique et tout ce qu'elle mettait en route, afin que je sois en mesure de pouvoir réagir lorsque cela se présentait. Nous avons beaucoup travaillé sur différentes respirations. Au bout de quatre séances, j'ai commencé à ressentir de nettes améliorations et au bout de six séances, mon eczéma se résorbait en même temps que mon état émotionnel s'apaisait. Après une dizaine de séances, j'ai senti que je pouvais arrêter de consulter car j'avais retrouvé goût à la vie. Ça a été comme une renaissance pour moi ». Le « traitement » de Yogathérapie de Jeanne n'aura duré que six mois en tout !

> « Après une dizaine de séances, j'ai senti que je pouvais arrêter de consulter car j'avais retrouvé goût à la vie »
>
> Jeanne

Magali Strong

Il y a 24 ans, la vie sociale et professionnelle de Magali Strong s'arrête subitement. La prise d'un médicament contre le paludisme engendre sur elle des effets secondaires désastreux : troubles digestifs divers et troubles neurologiques (douleurs dans le corps, tremblements, grosses angoisses). Depuis, son état de santé est en dents-de-scie et Magali vit au jour le jour. « L'existence m'a appris à m'adapter et à accueillir ce qui est et ce qui vient » affirme cette femme qui pratique le yoga quotidiennement depuis maintenant neuf ans. « Mon corps a rapidement refusé les médicaments. C'est là que le yoga m'a aidée. Il m'a aidée à définir une ligne de conduite, m'a permis de stabiliser mon mental et d'avoir confiance ». Puisque son état ne lui permet pas toujours une pratique physique, Magali fait souvent, comme elle dit, des « Yoga Pause, comme celles que vous proposez dans le magazine » ! Et elle pratique aussi hors du tapis : techniques de respiration, méditation. « Le Yoga est un véritable cheminement qui enseigne à connaître les limites de son corps, qui apprend à lâcher-prise » dit cette jeune cinquantenaire qui recommande la pratique aux personnes malades comme aux bien-portants pour « préparer le terrain ». « Le Yoga m'apporte un véritable équilibre, telles les ailes d'un oiseau, il me pousse vers le haut » affirme cette femme dynamique et enthousiaste, malgré la maladie.



« Le Yoga m'apporte un véritable équilibre : telles les ailes d'un oiseau, il me pousse vers le haut »

Magali Strong

Nolwenn Bourgeois

Alors qu'elle mène une vie super saine, qu'elle pratique la méditation « I am » dispensée par Amma, Nolwenn Bourgeois est hospitalisée pour une leucémie en 2013, à l'âge de 25 ans. Elle passe cinq mois en chambre stérile. En fin de séjour à l'hôpital, une enseignante de yoga vient lui rendre visite. « J'avais perdu 10 kilos, je ne faisais que du vélo d'appartement et pas plus de cinq minutes car cela m'essoufflait ». Les exercices de yoga qu'elle fait sont très simples mais, tout de suite, cela la reconnecte avec son corps et booste son optimisme. Elle se dit « faites que quand je sortirais de là, ma vie ne soit plus que lumière et amour ». Dès sa sortie, elle rejoint un cours où elle pratique tout doucement, en suivant le principe selon lequel le yoga s'adapte à l'individu et non l'inverse. « Le yoga est extrêmement précieux pour traverser la maladie et s'en remettre, ça a changé ma vie ». Après quelques mois, son enseignante lui demande de la remplacer puis, elle rejoint l'EFY pour se former comme enseignante. « Le yoga s'est révélé à moi en profondeur et m'accompagne aujourd'hui chaque jour » raconte cette jeune femme qui aujourd'hui enseigne le yoga et a fondé son association YoGa'gana. « Je le considère comme de la maïeutique : on devient un guide qui permet à la personne de devenir acteur de sa propre transformation ». Nolwenn a aujourd'hui intensément confiance en la vie. Pour elle, « tout est possible, le pire, comme le meilleur, alors pourquoi ne pas envisager le meilleur ? »

« Tout est possible, le pire comme le meilleur ; alors pourquoi ne pas envisager le meilleur ? »

Nolwenn Bourgeois



Texte : Blandine Calais-Germain ; Postures : Angélique Dallioux
Photos : Sébastien Dolidon

DES CERVICALES SOUPLES ET SANS DOULEURS

Une série de postures pour réaligner, libérer et harmoniser la région cervicale et retrouver ainsi un cou heureux.

La colonne cervicale est une région où les articulations sont, au départ de la vie, hyper mobiles. Elle devient souvent, au fil du temps, à cause de la douleur ou de la gêne, très limitée dans son amplitude. Ce qui se perd le plus dans les mobilités, ce sont celles du bas du cou. La zone du haut du thorax et du bas du cou tend à constituer un bloc rigide, souvent augmenté de cellulite, formant parfois la « bosse de bison ». Il n'y a alors plus de répartition des mobilités. Pour éviter ou corriger ce problème, il est nécessaire de rechercher ces mobilités

BON POUR MOI
JE BOUGE MON COU LIBREMENT ET SANS DOULEURS

LES BIENFAITS
- AMÉLIORE LA RESPIRATION
- REDONNE SOUPLESSE À LA RÉGION DU COU ET DE LA NUQUE
- DÉVELOPPE LA MOBILITÉ THORACIQUE
- TRAVAILLE LES MUSCLES DU COU

PENSÉE
LA GAIETÉ EST LA FORME LA PLUS AIMABLE DU COURAGE
ANATOLE FRANCE

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 25 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
TROUVER LA POSITION JUSTE DE LA TÊTE : SANS ÉCRASER NI SUR-ÉTIRER LA NUQUE

MÉDITATION ASSOCIÉE
SE CONCENTRER SUR L'AIR À TRAVERS LES NARINES

La Pratique

I. Créer un réalignement passif

Les postures choisies ici sont issues du yoga, mais certains mouvements complémentaires sont aussi proposés, pour cibler l'action de chaque posture sur la région du cou. L'ensemble de la séquence est inspiré de la méthode Cervica®, mise au point par Blandine Calais Germain. Il s'agit d'une méthode de mouvements entièrement dédiée à la construction d'un cou souple et fort à la fois.

1



du bas du cou. Elles sont elles-mêmes liées à celles des épaules et du haut de la poitrine : une large part du programme de réhabilitation va donc consister à mettre en mouvement notre ceinture scapulaire (omoplates, clavicules) et nos côtes hautes, en particulier par des mouvements de torsion.

Le cou, une zone fragile

Le cou doit assurer plusieurs fonctions délicates, dont par exemple le port de tête, qui est constant. Mais la tête n'est pas seulement un bloc à porter. C'est aussi le lieu des organes des sens (vue, ouïe, odorat, goût), qui entraînent la tête dans des mouvements et orientations que le cou, à son tour, doit gérer. Quand le cou s'enraidit, on serait tenté de le remobiliser avec insistance, et de se dire que toutes les postures qui entraînent les vertèbres dans des positions et situations différentes sont bonnes à prendre. Il n'en est rien, car les vertèbres, très fines de taille et de forme, font du cou une zone fragile. On préfèrera donc, dans un premier temps, assurer le réalignement et travailler en décharge, c'est-à-dire sans activation des muscles. Ce travail permettra, dans un deuxième temps, de fortifier toute la région.

Plus bas, le cou est relié à la cage thoracique qui, souvent, l'entraîne dans sa chute. Celle-ci, chez beaucoup d'entre nous, a tendance à s'affaisser du fait des actions que nous pratiquons assis, sans forcément maintenir notre dos. Les ordinateurs, les tablettes, les smartphones... autant de compagnons devenus indispensables mais qui ne sont pas forcément des alliés pour notre thorax et notre cou. Une partie du programme va donc consister à retrouver à la fois la souplesse de toute notre cage thoracique mais aussi sa force, pour qu'elle établisse un vrai socle sur lequel le cou peut se poser.

Quand le cou s'enraidit, il y a tendance à l'isoler du reste de la colonne et du reste du corps. Au contraire, il est important de chercher à le remobiliser par des postures simples qui permettent de le relier aisément au bas de la colonne, de l'atlas (sous la tête) jusqu'au coccyx (tout en bas du bassin).

SAVASANA

Posture du cadavre

Allongez-vous sur le dos, placez un support sous la tête si elle se renverse en arrière.
Il faut que ce placement se réalise facilement, sans effort de redressement. Pratiquez de profondes respirations en alternant respirations abdominales et costales, autant pour mobiliser votre tronc que pour vous oxygéner.
Puis ajoutez un jeu de mouvements des yeux : regardez à droite, puis à gauche, lentement, sans bouger la tête. Cela contribuera à détendre et harmoniser les muscles les plus profonds qui se trouvent en haut de votre nuque.
Plus tard, toujours dans cette position, placez vos mains de chaque côté de la tête, et par l'action de vos mains, faites rouler lentement la tête à gauche, puis à droite. Ces torsions auront pour effet d'allonger en douceur de nombreux muscles profonds de votre cou. Allez le plus loin possible mais sans jamais forcer. Vous constaterez assez vite que votre cou devient plus mobile d'une séance à l'autre.



2

JATHARA PARIVARTANASANA
Torsion allongée

La torsion du cou de l'étape précédente va maintenant s'intégrer dans une zone bien plus vaste de votre corps. Placez-vous en Jathara parivartanasana (voir description p. 38), toute votre colonne vertébrale est mobilisée en torsion. Pratiquez lentement, avec de profondes respirations, et avec la conscience de laisser le mouvement du cou s'étendre et diffuser plus loin que la zone cervicale. Votre maître mot est la détente : vous laissez la pesanteur et l'horizontalité dénouer de nombreuses tensions.

BALASANA • L'enfant

Passez à genoux, le front au sol dans la posture de l'enfant (voir description p. 15) pour allonger toute votre musculature postérieure, depuis le bassin jusqu'à la tête. Laissez bien votre tête se déposer au sol pour que les muscles du cou puissent se décontracter et mieux se laisser étirer. Votre respiration se place dans le dos. Imprimez à votre tête des mouvements de petite amplitude pour la faire tourner à gauche et à droite, le front restant posé au sol. Ces rotations vont allonger les muscles postérieurs, notamment les trapèzes.

3





4

ADHO MUKHA SVANASANA
Le chien tête en bas

Vous passerez ensuite dans la posture du chien (voir description p. 44). Si vos muscles ischio-jambiers et triceps sont encore courts, fléchissez les genoux autant que nécessaire et mettez-vous sur les pointes de pieds, pour sentir que votre bassin s'oriente nettement vers le plafond. La posture vous permet alors de laisser votre colonne vertébrale toute entière se suspendre à votre bassin. Sentez, en particulier, que vous pouvez laisser tomber la tête et le cou : vos disques intervertébraux cervicaux sont en décompression.

II. Retrouver la mobilité du haut du thorax et de la ceinture scapulaire

MATSYASANA • Le poisson

Vous passerez ensuite dans la posture du poisson (voir description p. 38) pour allonger la partie antérieure du cou et ouvrir le haut du thorax et de la ceinture scapulaire. Ceci va permettre à la base du cou de ne pas être entraînée vers le bas par le poids de votre cage ; vous allez percevoir un allègement de cette zone. Prenez des respirations hautes, qui élèvent les côtes.





ARDHA MATSYENDRASANA

Torsion assise

Dans le même objectif d'améliorer les mobilités en dessous du cou, installez-vous dans la posture (voir description p. 55). Cherchez bien à intensifier l'effet de la torsion sur le haut du thorax plus qu'au niveau de la taille. Vous faites tourner le thorax sous le cou, la tête restant en place. Ceci est intéressant pour capter les mini-mobilités qui existent entre les côtes les plus hautes et les vertèbres correspondantes.

DHANURASANA • L'arc

Passez sur le ventre. Reposez-vous un instant le front au sol. Pliez les jambes, saisissez les chevilles avec les mains, et en inspirant levez les cuisses, le buste et la tête. Sentez l'ouverture de la poitrine et des épaules, ce qui va libérer la base du cou par devant.





GOMUKHASANA • La tête de vache
Asseyez-vous entre vos talons, placez la main gauche dans le dos, inspirez tendez le bras droit vers le haut pour saisir la main gauche. Le bras levé étire puissamment votre grand dentelé et fait monter vos côtes latéralement de ce côté. Le bras inférieur entraîne votre épaule et vos côtes en abaissement. Cette position asymétrique est une autre ressource pour donner à vos côtes hautes une mobilité non habituelle. Tout cela contribue aussi à préparer l'aisance de votre base du cou.



GARUDASANA • L'aigle
Debout pieds joints, tendez le bras devant puis ramenez le bras droit sous le bras gauche et placez les paumes de mains en contact. Expirez, pliez les jambes et penchez le buste en avant. Cherchez surtout à respirer dans le haut du thorax, à l'arrière. Le croisement des bras en avant du sternum étire vos muscles rhomboïdes et libère l'arrière de votre ceinture scapulaire et l'arrière du thorax.

III. Ramener la force musculaire dans le cou



ADHO MUKHA SVANASANA • Le chien tête en bas
Reprenez la posture du chien tête en bas, avec votre colonne vertébrale suspendue à votre bassin et votre cou en décompression. À partir de là, chercher deux mouvements pour votre tête, en laissant toujours son poids décomprimer votre cou : vous amenez le menton vers votre poitrine (photo 10a) puis cherchez à regarder devant vous, en redressant un peu la tête (photo 10b). Vous amenez ainsi un début d'action contractile au niveau cervical. Dans les deux cas, ces muscles agissent alors que votre cou est en décompression. Votre respiration est libre.



11a



11b

MARJARIASANA • Le chat
Placez-vous à quatre pattes, les genoux écartés, les mains sous les épaules. Votre respiration, dans un premier temps, s'adaptera à la forme de la posture : il est évident d'expirer en arrondissant le dos et le cou et d'inspirer en creusant le dos et en relevant la tête. Mais vous pourrez essayer le geste respiratoire inverse, ceci habitue votre musculature à des expériences variées. Ce mouvement inclut l'action des muscles du cou.



12

UTKATASANA • La chaise
Installez-vous ensuite dans la posture de la chaise (voir description p. 52), version bras levés, pour fortifier les muscles postérieurs de votre cou. Veillez à aligner la tête avec le tronc : votre visage est un peu tourné vers le bas et l'avant, mais le cou doit toujours conserver sa courbure naturelle. La musculature de votre cou prend de la force par une contraction constante.



VIRABHADRASANA II
Le guerrier II

Prenez la posture du guerrier II (voir description p. 53). Percevez la mobilité du thorax sous la base de votre cou. Établissez une bonne tonicité de la région haute de votre corps, en incluant le cou dans le jeu du tronc et des bras. Restez environ 30 secondes et changez de côté.

UTTHITA TRIKONASANA
Le triangle

Installez-vous dans la posture (voir description p. 81) pour muscler le cou de façon asymétrique : vos muscles latéraux se renforcent du côté du cou qui est orienté vers le plafond. Vous créez ainsi une force sur les côtés qui va compléter harmonieusement le renforcement des muscles postérieurs. Respirez en conscience avec une attention particulière au niveau du cou.



TADASANA
La montagne

Installez-vous enfin dans la posture de la montagne, les pieds joints, les bras le long du corps. Cherchez à grandir votre cou comme si votre tête poussait un poids invisible vers le plafond, sans monter les épaules. Cette action sollicite la totalité des muscles de votre cou qui se coordonnent tous ensemble. Elle n'est vraiment possible que si votre cou peut s'aligner, ce qui a été recherché par toutes les premières postures de la série. Vous pouvez vivre cette posture avec de petites oscillations en avant : tous vos muscles postérieurs s'éveillent, y compris ceux de votre cou. Puis des petites oscillations en arrière, pour que vos muscles antérieurs se tonifient.



Enchaîner la séquence



1 Savasana



2 Jathara Parivartanasana



3 Balasana



4 Adho Mukha Svanasana



5 Matsyasana



6 Ardha Matsyendrasana



7 Dhanurasana



8 Gomukhasana



9 Garudasana



10 Adho Mukha Svanasana



11 Marjariasana



12 Utkatasana



13 Virabhadrasana II



14 Utthita Trikonasana



15 Tadasana

Texte : Sreemati ; Postures : Maricha Dumont ; Photos : Sébastien Dolidon

UNE RESPIRATION LIBRE ET PUISSANTE

Une séquence pour retrouver toute la fluidité, la puissance et la richesse de notre souffle, avec ses effets apaisants et équilibrants.

BON POUR MOI
RENDS MA RESPIRATION LIBRE, SOUPLE ET PUISSANTE

LES BIENFAITS
- ASSOUPLIT LE DIAPHRAGME
- TRAVAILLE LES MUSCLES COSTAUX
- FAVORISE LA DIGESTION
- OXYGÈNE LE CORPS
- APPORTE CALME ET DÉTENTE
- REDONNE VITALITÉ

PENSÉE
JUSQU'À CE QUE AUJOURD'HUI DEVIENNE DEMAIN, ON NE SAURA PAS LES BIENFAITS DU PRÉSENT
PROVERBE CHINOIS

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 20 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
PRATIQUER LES YEUX FERMÉS

PRANAYAMA ASSOCIÉ
RESPIRATION ALTERNÉE

La respiration est l'acte le plus simple et le plus ardu que l'on puisse considérer dans le yoga. Très simple car de façon naturelle, sans en avoir conscience, le corps s'occupe de respirer : cela se fait. Mais complexe, car si nous sommes un peu attentif nous réalisons que nous avons perdu le naturel dans cet acte essentiel. Certains respirent uniquement par la bouche, pour d'autres le diaphragme est bloqué, la cage thoracique est trop ou pas assez sollicitée. Finalement la plupart des personnes souffrent de « mal respirer » ce qui peut entrainer divers problèmes : manque d'énergie, mauvaise digestion, crampes abdominales, cage thoracique bloquée, migraines, mauvaise oxygénation du corps, insomnies. Par la pratique du yoga, à raison d'une séance par semaine, incluant un travail précis de respiration, il est possible de sentir rapidement des effets positifs sur la qualité de notre souffle, sur notre capacité respiratoire, et retrouver un équilibre physique et émotionnel.

Respirer par le nez

En yoga, la respiration se fait uniquement par les narines. Contrairement à de nombreuses pratiques sportives, on expire également par les narines ce qui oblige à gérer le souffle en cas de fatigue et à ne pas forcer. Si vous êtes essoufflé, il faut réduire l'effort et non contraindre le souffle à s'adapter à votre rythme corporel. Sur un plan énergétique, l'air passant par les narines va emprunter et stimuler les nadis, des canaux énergétiques subtils qui permettent au cerveau d'utiliser d'autres facultés. Rappelons qu'il n'y a pas de bonne ou une mauvaise respiration en soi, mais une respiration qui est la plus adaptée à notre activité, à la posture que l'on prend et à l'état que l'on cherche (détente, dynamisme).
Chaque posture de la séquence que nous vous proposons travaille un élément particulier de la respiration. Vous allez apprendre à sentir et activer avec une grande amplitude le diaphragme, premier muscle de la respiration. On ressent rarement le diaphragme directement, mais on peut percevoir les mouvements de l'abdomen quand le diaphragme descend et se contracte (le ventre se bombe) et visualiser le diaphragme qui remonte lorsque les côtes s'élèvent. La respiration diaphragmatique apporte calme, sérénité, détente et permet au système digestif de mieux fonctionner.
Le travail d'ouverture de la cage thoracique viendra dynamiser et augmenter votre capacité respiratoire et stimuler votre énergie vitale. Ensuite naturellement la respiration se placera dans les postures, soit complète soit diaphragmatique ou costale. En stimulant certaines parties du corps, certains centres énergétiques, la respiration dans les postures apporte divers bienfaits : confiance, énergie, ouverture du cœur, joie, équilibre, calme, concentration.

La Pratique

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE ALLONGÉ

Allongez-vous sur le dos, les mains sur le ventre. Observez votre respiration sans la modifier, observez aussi les temps d'apnée, sans résistance. Puis commencez à respirer en bombant le ventre et mobilisez le diaphragme, sa contraction va repousser les viscères. Quand vous expirez, soyez passif, laissez le ventre redescendre sans retenir ni accélérer le souffle.



SETU BANDHA avec support
LE DEMI-PONT avec support

Allongé sur le dos jambes pliées, mettez une brique sous le bassin. Reprenez la même respiration qu'en posture 1. À l'inspire, poussez les viscères vers le bassin (photo 2a). À l'expire, laissez l'apesanteur attirer les viscères vers les côtes ; l'abdomen se creuse (photo 2b).
En fin d'expire, restez poumons vides deux ou trois secondes, bombez la cage thoracique et aspirez le ventre sous les côtes. Faites plusieurs cycles afin de mobiliser le diaphragme. Reposez ensuite le bassin au sol.



RESPIRATION COSTALE ANTÉRIEURE

Croisez les coudes et saisissez les omoplates avec les mains. Inspirez et laissez le souffle ouvrir la cage thoracique antérieure ; le menton va descendre vers la poitrine (photo 3a). Expirez, exercez une légère pression des coudes sur la cage thoracique et laissez la nuque venir en extension (photo 3b). Le bas du dos se met en mouvement, à l'inverse du mouvement de la nuque. Cet exercice aide à relâcher profondément la cage thoracique avec l'expiration.







RESPIRATION COSTALE POSTÉRIEURE

Écartez les bras en croix. Sur une inspiration, levez la tête, les épaules et le buste en croisant les bras devant vous (photo 4a). Ayez la sensation de respirer entre les omoplates, tout en contractant le périnée. Puis revenez en expirant. Posez d'abord le sommet de la tête (photo 4b), ramenez les bras au sol et la tête en position neutre. Répétez dix fois, puis restez allongé et ressentez la zone de la cage thoracique arrière.



MARJARIASANA • Le chat

Placez-vous à quatre pattes. À l'inspire, étirez la colonne vers le sommet de la tête et creusez le dos (photo 5a). À l'expire, enroulez le bassin, repoussez le poids du corps des mains en poussant le dos vers le plafond (photo 5b). Répétez ce mouvement dix fois. Puis inversez. En inspirant enroulez le dos et en expirant creusez-le. Ce changement modifie considérablement les sensations de la cage thoracique et du diaphragme.



6

ASVA SANCALANASANA

La fente avant en extension

Ramenez le pied droit vers l'avant en pliant bien la jambe, le talon droit au sol. Croisez les mains dans le dos et inspirez largement vers le haut de la poitrine, en ouvrant la région des clavicules. Le dernier tiers de l'inspiration est fine à travers les narines afin de remplir le haut des poumons. Le travail est intense pour la cage thoracique haute et pour le dos en extension. Restez quelques respirations, revenez et changez de côté.



Pour vous aider

Vous pouvez poser les mains sur les cuisses en veillant à baisser les épaules.



7

PARVRITTA UTTHITA PARSVAKONASANA

La fente avant en torsion

En expirant ramenez le bras gauche derrière la cuisse droite, les mains en salutation. Sentez chaque inspiration fine et subtile, comme si vous respiriez un parfum. La quantité d'air dans les poumons ne va pas changer, mais le débit sera plus fin. Trouvez tous les chemins pour ouvrir la respiration dans le dos puisque l'avant (abdomen et poitrine) est compressé. Restez quelques respirations, puis changez de côté.

BALASANA • L'enfant

Pour vous détendre et retrouver l'équilibre parfait entre le côté droit et le côté gauche, posez le front au sol en enroulant bien la région des cervicales (vous pouvez placer un support sous la tête). Respirez dans tout votre dos et à chaque expiration sentez comment la terre accueille tout le corps.



8



9

PARSVA SUKHASANA

Inclinaison latérale en tailleur

Asseyez-vous les jambes croisées en tailleur, placez une brique à gauche pour poser le coude. La main gauche porte la tête pour alléger les cervicales, l'autre main se pose sur la hanche. Respirez en percevant l'ouverture des côtes à droite et la taille qui s'étire largement. Revenez lentement en inspirant. Restez au centre et respirez mentalement par la narine droite, en étant conscient de votre côté droit. Puis changez de côté.

KURMASANA • La tortue

Asseyez-vous, les plantes de pieds en contact. Expirez, passez les bras à l'intérieur des cuisses puis saisissez le dessous de vos chevilles. Si votre tête ne touche pas les pieds, placez un support pour la porter. Sentez alors comment l'inspire élargit votre dos et comment l'expire détend le dos et la face interne des cuisses. Restez quelques respirations puis revenez tranquillement.



10

MATSYASANA
Le poisson jambes tendues

Allongez-vous sur le dos en plaçant une brique sous la cage thoracique. Le sommet de la tête est en contact avec le sol. À chaque inspire percevez l'ouverture intense de la poitrine, depuis les basses côtes jusqu'aux clavicules ; vous êtes dans une position d'offrande. Restez 20 respirations en prolongeant peu à peu le souffle.





APANASANA
La posture de l'élimination

Ramenez les deux genoux serrés vers l'abdomen et croisez les bras au-dessus des tibias. À l'inspire sentez que vous remplissez le bas du dos. En expirant, percevez les genoux qui se rapprochent de l'abdomen. Sentez le petit bercement du sacrum et de la nuque et écoutez le son du souffle. Vous revenez à des sensations primaires.

JATHARA PARIVARTANASANA
Torsion allongée sur le dos

Allongez-vous sur le dos et pliez les deux jambes, les bras ouverts en croix. En inspirant montez la jambe droite tendue. À l'expire, tournez la tête à droite et saisissez le pied droit avec la main gauche. Inspirez dans le dos, car l'abdomen est compressé. Si l'épaule droite se soulève, descendez le bras droit, le grand dorsal sera moins étiré. Ayez la sensation d'ouvrir le centre du cœur vers les deux mains. Puis répétez de l'autre côté.



APRÈS LA PRATIQUE

Allongez-vous sur le dos, observez votre respiration et les mouvements de votre corps lorsque vous inspirez et expirez : le ventre, le bas du dos, le bas de la cage thoracique là où s'attache le diaphragme, et tout le volume de la cage thoracique. Sentez le corps plein de vitalité à l'inspiration et déposez les dernières tensions vers la terre. À chaque expire vous libérez de l'espace pour la prochaine inspiration. Observez la différence avec le début de la séance.

14

NADI SODHANA
La respiration alternée

Asseyez-vous en tailleur, la main gauche sur le genou. Placez l'index et le majeur droits entre les sourcils. Bloquez la narine droite avec le pouce et inspirez à gauche. Puis ouvrez la narine droite et bloquez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire. Expirez, puis inspirez par la narine droite. Bloquez la narine droite, ouvrez la narine gauche et expirez à gauche : ceci constitue un cycle. Faites au moins quatre cycles, l'air fin et léger dans les narines. Terminez en expirant à gauche. Ce pranayama permet d'équilibrer tout le corps et symboliquement d'harmoniser le masculin et le féminin, l'actif et le réceptif, l'effort et le lâcher-prise.

Enchaîner la séquence



1 Respiration diaphragmatique allongé



2 Setu Bandha



3 Respiration costale antérieure



4 Respiration costale postérieure



5 Marjariasana



6 Asva sancalanasana



7 Parvritta Utthita Parsvakonasana



8 Balasana



9 Parsva Sukhasana



10 Kurmasana



11 Matsyasana



12 Apanasana



13 Jathara Parivartanasana

MÉDITER, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Méditer est très profitable à l'esprit, mais aussi à tout l'organisme. La science nous montre à quel point cette pratique est bénéfique pour la santé.

Par Marie Thoris

La méditation agit-elle sur la santé physique, mentale, émotionnelle ? Si oui, comment ? Des études scientifiques de plus en plus nombreuses sont menées depuis quelques dizaines d'années pour répondre à cette question. Herbert Benson, cardiologue, est le premier médecin occidental à faire passer des tests à des yogis et à des méditants dans les années 1960. Moine bouddhiste français, docteur en génétique cellulaire, Matthieu Ricard fait partie du lot. Avec 40 années de méditation à son actif, c'est sans doute le « cerveau » le plus recherché par les scientifiques comme objet d'observation ! Les expériences ont notamment porté sur six pratiques différentes dont la concentration, l'amour altruiste combiné à la compassion, et la pleine conscience. Les progrès de la science, qui permettent des études très précises sur l'activité cérébrale, ont validé le fait que le cerveau se modifie pendant les pratiques méditatives.

Méditer pour booster le cerveau et l'organisme

Ces expériences montrent une augmentation très importante des ondes gamma (voir encadré) dans le cerveau pendant la méditation. Le cerveau fonctionne alors de façon optimum : un peu comme si on le musclait, de nouvelles connexions cérébrales peuvent se mettre en place. Méditer active en effet le système parasympathique, celui qui calme, qui apaise avec pour conséquences directes la **régulation du rythme cardiaque, la baisse de la tension artérielle, et le renforcement du système immunitaire.** Et des effets en cascade sur le corps : moins de grippe, d'eczéma, et tant d'autres symptômes. « Les études ne font que confirmer et préciser les résultats précédents : méditer a un effet général positif sur le corps physique, le vieillissement, la mémoire, les troubles psychiques, indique le psychiatre Frédéric Rosenfeld, auteur de *Méditer, c'est se soigner.* **La méditation ne va pas guérir le patient mais sa pratique aide à supporter bien mieux les traitements** lourds, comme la chimiothérapie, ou les trithérapies, cela facilite le passage difficile d'une maladie ». Une étude a montré que les gènes des méditants, observés après deux mois seulement de pratique, apparaissent plus stables, plus résistants, de même que les gènes relatifs à la production d'insuline. Si méditer ne nous rajeunit peut-être pas, cela protège les gènes qui coiffent les chromosomes pour prolonger la vie des cellules !

« La pleine conscience est une véritable technique de soin moderne, un médicament taillé sur-mesure avec une indication précise »

Frédéric Rosenfeld

Méditer, c'est bon pour le moral !

Autres retombées, sur le terrain émotionnel cette fois-ci : **méditer engendre la production d'émotions positives.** En sollicitant des émotions de bienveillance et d'altruisme, les zones du cerveau liées à l'empathie sont activées, réduisant ainsi les zones cérébrales liées à l'angoisse. « Je préconise sans aucune restriction la méditation de l'amour bienveillant. L'amour est guérisseur et la première personne qu'il convient d'aimer, c'est soi-même, souligne le psychiatre. Or dans les dépressions, il y a souvent un manque d'amour de soi. Restaurer cette estime par ces pratiques est sans conteste un chemin de rédemption ». **Les techniques méditatives sont également de plus en plus utilisées pour soigner les troubles de l'humeur, émotionnels et dépressifs.** Depuis plus de dix ans, Christophe André, psychiatre et pionnier dans ce domaine en France, a introduit la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience au centre hospitalier Sainte Anne à Paris. Le 15 avril 2015, une étude publiée par le prestigieux magazine scientifique *The Lancet* indiquait que la méditation de pleine conscience est aussi

efficace que les antidépresseurs pour soigner les états dépressifs légers et pour éviter les rechutes. « La pleine conscience est une véritable technique de soin moderne, un médicament taillé sur-mesure avec une indication précise » insiste Frédéric Rosenfeld.

La méditation enseignée aux médecins

Le yoga nous invite à écouter notre corps et à le traiter avec respect. Il existe donc des principes d'une bonne alimentation, en accord avec l'esprit du yoga. Cette alimentation est végétarienne, naturelle, biologique, fraîche et locale. Si le *prana* circule dans le corps humain, cette force vitale se trouve aussi dans les plantes, qui ont elles-mêmes absorbé les forces de la terre et du soleil. En les consommant, on se connecte à tout le circuit de l'énergie vitale. Le style alimentaire d'un yogi est donc attentif à la qualité de la nourriture qu'il offre à son corps et à la prise en compte des dimensions éthiques et écologiques de cette nourriture, avant même qu'elle arrive dans l'assiette. Le yogi fait également attention à sa manière de consommer, en prenant les repas dans le calme, sans précipitation, il prend du plaisir à déguster et à apprécier le vrai goût des aliments. Car une nourriture saine et de qualité est aussi savoureuse et gourmande. Quand manger devient une méditation, le yogi harmonise tous les aspects de son être et se relie à l'univers dans une attitude de respect profond. Bon appétit ! Ou plutôt : OM appétit !

LES DIFFÉRENTES ONDES CÉRÉBRALES

L'intensité de l'activité cérébrale se manifeste par la fréquence de ses ondes calculées en hertz. 1 hertz = une ondulation par seconde. Quand un cerveau est actif, on divise ses ondes en quatre à cinq fourchettes :

Ondes delta : de 0,5 à 4 Hz, sommeil profond sans rêves
Ondes thêta : de 4 à 7 Hz, relaxation profonde, hypnose
Ondes alpha : de 8 à 13 Hz, relaxation légère, éveil calme
Ondes bêta : de 14 Hz à 40 : activités courantes
Ondes gamma : au-dessus de 40 Hz et jusqu'à 80 : grande activité cérébrale, processus créatifs, résolution de problèmes « liage perceptif » ou synchronisation de groupes neuronaux importants.

à lire

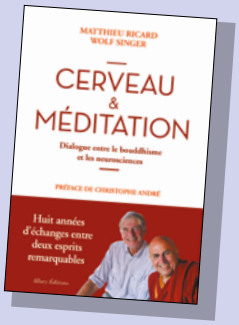
Méditer, c'est se soigner de Frédéric Rosenfeld, Éd. Les Arènes.

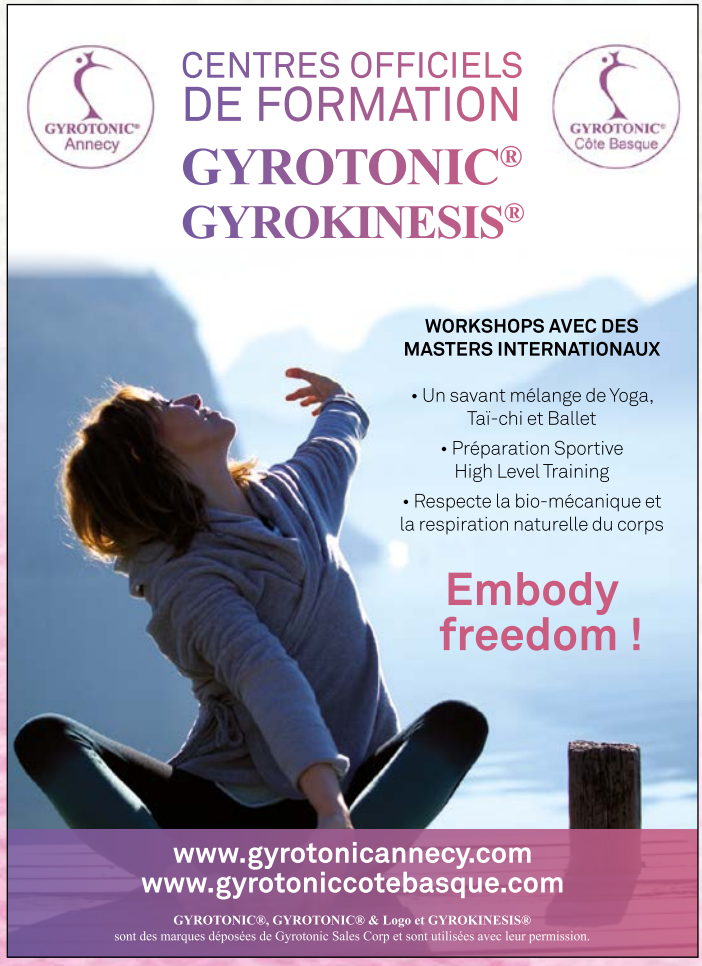




Méditer pour ne plus déprimer de John D. Teasdale, Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, Éd. Odile Jacob.

Cerveau et méditation, dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences de Matthieu Ricard, Wolf Singer, Éd. Allary.





Texte et postures : Céline Miconnet ; Photos : Sébastien Dolidon

EN FINIR AVEC LE MAL DE TÊTE

Les maux de tête et les migraines touchent une personne sur deux plus ou moins régulièrement. Bonne nouvelle : le yoga peut aider à s'en débarrasser !

Avez-vous déjà eu la sensation d'avoir la tête prise dans un étau ? Ce sont les maux de tête les plus fréquents. On les appelle les céphalées de tension, car elles sont le résultat direct d'une forte tension des muscles du cou, du visage et du cuir chevelu. La tête peut être prise tout entière ou partiellement et la céphalée peut être accompagnée de fourmillements dans les bras et les jambes. Le stress est l'une des causes principales des céphalées de tension. Et oui, les soucis nous donnent mal à la tête, comme l'évoque l'expression « ça me prend la tête ».

Des causes multiples

Les femmes sont trois à quatre fois plus touchées que les hommes. Les crises peuvent être très douloureuses et lorsqu'elles se produisent plusieurs fois par mois, elles peuvent impacter fortement notre qualité vie. Les signes précurseurs à une crise migraineuse sont différents selon les individus. Cela peut commencer par une simple céphalée qui augmente progressivement jusqu'à devenir insupportable. On peut voir des éclairs, perdre un instant la vision, ressentir une grande fatigue, une hypersensibilité au bruit et à la lumière, avoir des nausées, parfois devoir chercher ses mots, ne plus pouvoir réfléchir, etc. Des fourmillements dans les bras, les jambes ou le visage peuvent apparaître avant ou pendant la migraine, pouvant aller jusqu'à une paralysie temporaire de ces parties du corps. La crise migraineuse est extrêmement douloureuse et handicapante.

L'aide du yoga

Les causes de la migraine sont encore le sujet de nombreuses controverses. Il n'y aurait pas une cause, mais plusieurs. La crise de migraine naît d'une activation neuronale inappropriée qui déclenche un « orage » cérébral. Cela peut être dû aux hormones, ou à un mauvais fonctionnement des fonctions d'assimilation : le foie, le pancréas, les reins. Les migraines peuvent aussi, tout comme les maux de têtes plus légers, provenir d'un manque de sommeil, de tensions musculaires dans le haut du dos et les cervicales, d'un excès de stress.

Bien heureusement, le yoga va pouvoir contribuer à soulager les migraines. Il agit comme un traitement de fond : à l'aide des postures, de la respiration et de la méditation, vous allez permettre à tout votre organisme de mieux fonctionner. Le système nerveux parasympathique, comparable à la pédale de frein sur une voiture, va être rééquilibré, aussi bien par les postures adaptées que par les respirations (pranayama). Vous dormirez mieux et l'excès de stress va pouvoir être éliminé. Le fonctionnement de votre système hormonal va être reboosté. Les organes tels que le foie, le pancréas, les reins, les intestins, vont être stimulés et régulés, ainsi vous allez pouvoir remobiliser votre énergie vitale. Les tensions musculaires dans le haut du dos, les trapèzes et la nuque vont se trouver également libérées par la pratique du yoga.

BON POUR MOI

MON MAL DE TÊTE S'ÉLOIGNE ET SE DISSOUT

LES BIENFAITS

- LIBÈRE LA RÉGION DES TRAPÈZES
- ALLÈGE LES TENSIONS CERVICALES
- RÉÉQUILIBRE LE SYSTÈME NERVEUX
- APAISE LE MENTAL
- FAVORISE UN SOMMEIL RÉPARATEUR

PENSÉE

« NUL NE PEUT ATTEINDRE L'AUBE QU'EN PASSANT PAR LE CHEMIN DE LA NUIT ».

KHALIL GIBRAN

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 40 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

DESSERRER LES DENTS ET LES MÂCHOIRES ET CHERCHER À APPORTER SOUPLESSE ET LIBERTÉ DANS LES ÉPAULES

MÉDITATION ASSOCIÉE

MÉDITATION DU LÂCHER-PRISE

Yoga et prise de conscience

Par le yoga, nous vous proposons de prendre conscience des disfonctionnements de votre organisme qui peuvent entraîner maux de tête et migraines : est-ce un excès de fatigue, un excès de stress, suis-je d'un tempérament trop anxieux ? Comment puis-je écouter les messages de mon corps même quand ce n'est pas agréable ? Est-ce que si je me repose plus, si je mange mieux, si je prends plus soin de moi, si j'adapte mon rythme de vie, certains épisodes douloureux pourront être évités ?

La pratique du yoga dans son ensemble (postures, respirations et méditation) va aider notre organisme à éliminer les tensions physiques et émotionnelles et nous permettre de retrouver un bien meilleur équilibre, jusqu'à, peut-être, être délivré de nos maux de tête et migraines !

ASTUCES POUR SOULAGER MAUX DE TÊTES ET MIGRAINES

- S'allonger dans le noir et dans le calme
- Appliquer un sac plastique de glaçons sur la nuque pendant 30 mn en respirant profondément (l'hypoventilation peut suffire à déclencher un mal de tête)
- Appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée mélangées à une cuillère d'huile végétale sur les tempes, le front et la nuque.
- Appliquer un cataplasme d'argile sur le front.

La Pratique

RECOMMANDATIONS POUR LA RESPIRATION

JUSQU'À LA POSTURE N°11 INCLUSE, PRENEZ DES INSPIRATIONS ET EXPIRATIONS AMPLES, ENTRE 4 À 5 SECONDES AFIN DE LIBÉRER LES DOULEURS. IMAGINEZ QUE VOUS LAISSEZ PARTIR LES TENSIONS VERS LA TERRE SUR CHAQUE EXPIRATION.

UN BANDAGE AUTOUR DU FRONT POUR VOUS DÉTENDRE

DANS TOUTES LES POSTURES, VOUS POUVEZ PLACER UN BANDAGE (DISPONIBLE EN PHARMACIE) ENROULÉ ASSEZ SERRÉ AUTOUR DE LA TÊTE. CECI ALLÈGE LES TENSIONS DES GLOBES OCULAIRES, DU FRONT ET DE LA TÊTE. DANS LES POSTURES ALLONGÉES, VOUS POUVEZ POSER SUR LES YEUX UN PETIT SAC DE SOIE REMPLI DE SABLE, DE RIZ OU DE GRAINE DE LIN.



ADHO MUKHA VIRASANA - VARIANTE

Le Héros visage vers le sol - variante

1

Asseyez-vous sur les talons, les genoux écartés et posez le front et les mains sur un bolster (coussin de yoga). Respirez profondément de 1 à 3 minutes, en détendant particulièrement la nuque. Vous pouvez faire cette posture simple autant que vous le souhaitez.



UTTANASANA

Flexion avant debout

Debout, penchez-vous en avant et mettez le front et les bras sur une chaise. Soyez solide dans les jambes et sentez l'appui des talons au sol pour éviter de mettre le poids sur le front. Celui-ci doit être à peine posé.
Respirez profondément de 30 secondes à 1 minute en relâchant toutes les tensions vers la terre sur l'expiration. Cette posture « vide » la tête et chasse le stress.

2





3

ADHO MUKHA SVANASANA

Le chien tête en bas

Partez sur les genoux les mains au sol devant vous. Sur une inspiration, levez le bassin et tendez les jambes. Puis placez un support sous le front. Poussez les cuisses vers l'arrière pour alléger le poids sur la tête. Restez de 30 sec à 1 mn.
Le coussin sous la tête détend les trapèzes et soulage les maux de tête.



4

JATHARA PARIVARTANASANA

Torsion au sol

Allongez-vous sur le dos, amenez les genoux vers l'abdomen et ouvrez les bras en croix.
En expirant, ramenez les deux genoux à gauche alors que la tête tourne vers la droite. Cette posture douce est formidable pour détendre le haut du dos et la nuque. Elle étire les bras et détend les trapèzes. Restez de 30 sec à 1 min.



ARDHA SIRSASANA

Le dauphin contre le mur

Placez les briques contre le mur en T comme indiqué dans la photo. Partez les genoux au sol, posez les coudes et les avant-bras au sol, ouverts de la largeur des épaules et saisissez la brique du bas. Levez le bassin, marchez vers la tête jusqu'à ce que les épaules touchent la brique du haut. Les jambes sont tendues, la tête est soulevée. Restez de 30 sec. à 3 min. Cette posture dissout les tensions des trapèzes, ce qui peut faire disparaître les maux de tête.

5

SUPTA BADHA KONASANA

Le cordonnier allongé

Assis au sol, placez les plantes de pieds en contact, proche du bassin. Attachez la sangle et passez-la au niveau du sacrum et sous les pieds. Placez un bolster en travers pour y poser votre dos et une bonne hauteur de couverture pour y poser la nuque et la tête. Pour plus de confort, mettez des supports sous les cuisses et un coussinet sur les yeux. Restez de 5 à 10 minutes. Cette posture est formidable pour ouvrir la poitrine, respirer amplement, se détendre très profondément.

6





7

VIPARITA KARANI

La demi-chandelle jambes au mur

Placez les fessiers contre le mur, les jambes tendues vers le haut. Pliez les jambes et placez un bolster sous le bassin. Cette posture, qui fait partie de la famille des inversions, régénère tout le corps et détend complètement le système nerveux. Restez de 5 à 10 minutes en respirant profondément.



8

SETU BANDHA SARVANGASANA
Le demi-pont avec supports

Placez un bolster en longueur, posez-vous dessus, puis déposez les épaules au sol. La nuque est étirée. Les jambes peuvent être pliées si le bas du dos est sensible, ou tendues avec une sangle pour les maintenir ensemble et un bloc sous les pieds. L'ouverture des côtes permet de grandes respirations. Un must, juste après Viparita Karani, pour finir d'enlever les tensions de la tête !



9

ADHO MUKHA SUKHASANA
Flexion avant dans la posture assise facile- variante

Assis en tailleur sur une couverture, penchez-vous en avant en expirant, jusqu'à poser le front sur un coussin, les bras détendus vers l'avant. Restez environ une minute, puis changez le croisement des jambes. Cet asana détend complètement le bas du dos, tout en protégeant la région des cervicales.

JANU SIRSASANA
Posture de la tête au genou

Asseyez-vous sur une couverture, pliez la jambe jusqu'à placer le talon droit au périnée. La jambe gauche est tendue. Étirez-vous vers l'avant et prenez le pied gauche avec les mains. En expirant, posez le front sur un support souple. En posant les bras sur le support, vous détendez également les trapèzes, dont les tensions provoquent des migraines. Respirez amplement, ressentez la détente du cerveau à l'intérieur du crâne. Vous pouvez rester une minute, puis changez de côté.

10





11

PASCHIMOTTANASANA

La pince

Assis, tendez les deux jambes devant vous, un peu ouvertes. En expirant posez le front et les coudes sur le bolster. Si vous manquez de souplesse, mettez des supports plus hauts pour que la tête soit bien soutenue. La pince procure un grand calme et un véritable apaisement pour la tête. Restez une minute au moins.

RESPIRATION ET VISUALISATION :

DANS LES TROIS POSTURES SUIVANTES, COMMENCEZ À PRENDRE DES INSPIRATIONS ET DES EXPIRATIONS DE DURÉE ÉGALE, PUIS ALLONGEZ VOS EXPIRATIONS POUR RAMENER PLUS DE CALME ENCORE. IMAGINEZ QUE LES MAUX DE TÊTE CONTINUENT À PARTIR DE VOTRE TÊTE AU FUR ET À MESURE SOUS FORME DE FUMÉES GRISES.



12

VIPARITA KARANI

Les jambes contre le mur

De nouveau, allongez-vous avec les jambes au mur, sans support cette fois-ci. Cette posture inversée très douce va faire refluer le sang et l'oxygène vers le cerveau. Restez de 3 à 10 mn.



13

VIPARITA KARANI - VARIANTE

Relaxation avec la chaise

Allongez-vous sur le dos, placez une couverture sous le bassin et déposez les jambes pliées sur une chaise. Le bassin est surélevé, ce qui détend la région des lombaires, les jambes s'allègent. Placez toujours votre coussinet sur le front. Restez de 5 à 10 minutes.



14

SAVASANA - VARIANTE

Posture de la relaxation avec support

Allongez-vous sur un bolster avec une couverture sous la tête. Les jambes sont tendues et écartées. La poitrine s'ouvre, le diaphragme devient plus souple, la respiration plus ample, ce qui permet une véritable détente. Vous pouvez poser un coussinet sur le front. Restez de 5 à 10 minutes.

MÉDITATION DU LÂCHER-PRISE

LE DÉSIR DE TOUT CONTRÔLER, TOUT COMME LA NÉGATION DES ÉMOTIONS, PEUVENT AMENER DES MAUX DE TÊTE. MÉDITER PLUSIEURS MINUTES SUR L'ÉLÉMENT DE L'EAU AMÈNE UN NETTOYAGE ÉMOTIONNEL ET UN LÂCHER-PRISE. FERMEZ LES YEUX, RESPIREZ CALMEMENT ET IMAGINEZ-VOUS AU BORD D'UN TRÈS JOLI RUISSEAU. IMAGINEZ LES COULERS, RESPIREZ L'ATMOSPHÈRE APAISANTE, RESSENTEZ LA TEMPÉRATURE AGRÉABLE. ÉCOUTEZ LE BRUIT DE L'EAU VIVE, ET IMAGINEZ QUE CETTE EAU TRAVERSE VOTRE TÊTE. ELLE ENTRAINE TOUS LES SOUCIS ET LA FATIGUE SUR SON PASSAGE ET VOUS LAISSE COMPLÈTEMENT RÉGÉNÉRÉ.

Enchaîner la séquence



1 **Adho Mukha Virasana** - Variante



2 **Uttanasana**



3 **Adho Mukha Svanasana**



4 **Jathara Parivartanasana**



5 **Ardha Sirsasana**



6 **Supta Badha Konasana**



7 **Viparita Karani**



8 **Setu bandha Sarvangasana**



9 **Adho Mukha Sukhasana**



10 **Janu Sirsasana**



11 **Paschimottanasana**

12 **Viparita Karani**



13 **Viparita Karani** - Variante



14 **Savasana** - Variante

Texte : Ananda Ceballos ; Postures : Alex Grayo ; Photos : Sébastien Dolidon

LA NOURRITURE, MON AMIE

Trop manger, trop souvent, ou pas assez. Nous en arrivons à voir la nourriture comme une ennemie à combattre. Le yoga nous aide à retrouver un rapport équilibré et serein avec la nourriture.

L'expression « troubles du comportement alimentaire » (TCA) désigne des perturbations dans le rapport qu'entretient un individu avec son alimentation et qui ont une répercussion négative sur sa santé physique et mentale. Elle englobe l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie boulimique. L'anorexie consiste en un refus de maintenir à une valeur minimum normale le poids corporel, provoqué par une peur intense de prendre du poids et lié à une perception altérée de son propre corps. La boulimie consiste à ingérer une importante quantité de nourriture en une période limitée de temps. Elle est accompagnée d'un fort sentiment de perte de contrôle. Les « crises boulimiques » sont associées à des comportements compensatoires tels que le jeûne, les vomissements, l'usage abusif de laxatifs et/ou la pratique physique excessive. L'hyperphagie boulimique, quant à elle, est marquée par des crises de boulimie sans conduites compensatoires inappropriées, provoquant généralement obésité et surpoids. Plus récemment diagnostiquée, l'orthorexie est un TCA qui consiste en une obsession de l'alimentation saine. Si le grignotage, les fringales ou le syndrome d'alimentation nocturne ne sont pas diagnostiqués comme des TCA, ils peuvent néanmoins en être les signes avant-coureurs. Les TCA trouvant leurs sources dans l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Leur traitement est complexe et requiert une prise en charge médicale et nutritionnelle, aussi bien que psychiatrique et/ou psychologique. Les groupes de soutien constituent également une aide précieuse.

Les effets positifs du yoga

Si la pratique du yoga ne constitue en aucun cas une « thérapie », elle peut avoir des effets positifs sur les TCA, que ce soit de façon préventive, comme un traitement complémentaire, ou encore en tant que pratique pour consolider la guérison. D'abord, le yoga permet à certaines personnes d'expérimenter la relaxation. L'alternance entre posture et détente fait ressentir la complémentarité entre le « plein » et le « vide », entre le registre du « faire » et celui du « non-faire » et permet de se libérer des sollicitations constantes et des critiques qu'assaillent en permanence les patients atteints de TCA. Par ailleurs, le yoga permet de découvrir son corps d'une façon nouvelle. Dans une société qui y voit souvent un simple ornement, les personnes souffrant de TCA bénéficient d'une pratique qui attache plus d'importance à l'« être » qu'au « paraître ». La pratique du yoga peut également faire émerger une nouvelle façon de voir sa propre

BON POUR MOI

JE MANGE AVEC PLAISIR CE QU'IL ME FAUT

LES BIENFAITS

- MOBILISE LE DIAPHRAGME ET MASSE LES VISCÈRES
- STIMULE LE FEU DIGESTIF
- APPORTE CALME ET CONFIANCE, APAISEMENT ET ANCRAGE
- DÉVELOPPE LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI

PENSÉE

« ON NE SE DÉBARRASSE PAS D'UNE HABITUDE EN LA FLANQUANT PAR LA FENÊTRE ; IL FAUT LUI FAIRE DESCENDRE L'ESCALIER MARCHE PAR MARCHE ».

MARK TWAIN

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 25 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

ÊTRE PARTICULIÈREMENT ATTENTIF AUX SENSATIONS DE LA RÉGION ABDOMINALE (CHALEUR, MOUVEMENT, VIDE OU PLÉNITUDE)

RELAXATION ASSOCIÉE

ALLONGÉ AU SOL (EN SAVASANA)

vie : relativiser, mettre en perspective, ne plus regarder les choses avec des lunettes qui font « grossir », non seulement le corps mais aussi les difficultés inhérentes à l'existence. Finalement, prendre un cours de yoga peut aider à ne pas rester isolé, à ne pas s'enfermer dans la culpabilité et la honte.

Vivre son corps dans la douceur

Parmi les bienfaits scientifiquement mesurables que le yoga apporte se trouve la diminution des niveaux de cortisol ou « hormone du stress » et l'augmentation des taux de neurotransmetteurs responsables de la régulation émotionnelle et impliqués dans la diminution de l'anxiété et la dépression (GABA, mélatonine, sérotonine et dopamine). Certaines postures de yoga induisent des modifications neurologiques et métaboliques des systèmes de régulation de l'appétit et peuvent avoir une influence positive sur les troubles du comportement alimentaire.

Si les TCA constituent une sorte de croisade hostile envers soi-même visant à s'améliorer, à se corriger voire à se punir sans relâche, le yoga, favorisant une plus grande conscience de soi, une attitude de non-jugement envers soi-même et une plus grande intégration de l'esprit et du corps, peut devenir une voie de sortie de cette prison. Tout être humain mérite de vivre libre des obsessions et de compulsions alimentaires et de trouver dans les aliments et les boissons une satisfaction et une source de plaisir profonds et authentiques. La séquence que nous vous proposons ici est destinée à équilibrer les fonctions digestives et à combattre l'anxiété au moyen de postures qui ancrent et stimulent l'énergie vitale. Toutefois, et bien qu'il soit essentiel de s'engager dans la pratique du yoga avec persévérance et assiduité, il est indispensable de ne jamais oublier la douceur avec soi-même.

UN ACCOMPAGNEMENT APPROPRIÉ

Le yoga ne convient pas à tous les malades qui souffrent de TCA. Il est donc crucial de trouver un professeur capable de prendre en compte la singularité de chaque élève. Certaines postures exigeantes risquent par exemple de renforcer des tendances perfectionnistes déjà présentes. À l'inverse, une pratique lente et méditative, si elle est bénéfique à long terme, peut être déconseillée dans certains cas, car elle mettrait le malade trop en contact avec ses souffrances.

La Pratique

Cette séance est à pratiquer à une certaine distance du repas pour ne pas perturber la digestion et profiter pleinement de ses bienfaits.

SAVASANA

Posture de relaxation

Allongez-vous sur le dos en position de détente. Prenez conscience de votre corps, en vous autorisant à l'habiter pleinement, en étant complètement présent à la respiration et aux sensations qui lui sont liées, notamment dans la région abdominale, avec le va-et-vient du ventre.

1





AGNI SARA AU SOL

« Purification par le feu » au sol

Restez sur le dos, jambes serrées, puis ramenez les bras tendus derrière la tête. Inspirez, expirez profondément. En apnée poumons vides, rentrez et sortez plusieurs fois et avec lenteur la paroi abdominale. Les abdominaux sont relâchés pendant ce mouvement de « brassage », qui stimule le « feu digestif » (agni) et qui a des vertus purificatrices. Dès que le besoin de respirer se fera sentir, veillez à bien relâcher le ventre avant d'inspirer, puis expirez en ramenant les bras le long du corps. Après un temps de détente, recommencez. Faites cinq cycles.



UDDIYANA BANDHA

« Aspiration de l'abdomen » au sol

Tendez les bras derrière la tête, expirez et restez en apnée poumons vides. Le menton abaissé, dilatez la cage thoracique comme si vous alliez inspirer mais sans faire entrer l'air. Serrez et remontez simultanément les sphincters anal et urinaire. Vous sentirez votre ventre comme « aspiré » vers le haut et vers la colonne. Veillez à relâcher le ventre avant d'inspirer dès que le besoin se fait sentir. Cette contraction masse et tonifie les organes abdominaux. Faites cela trois fois en intercalant un temps de détente, les bras le long du corps.



TADASANA - VARIANTE

La montagne bras levés

Placez-vous debout pieds joints. Inspirez, levez les bras en crochetant les pouces et levez les talons. Équilibrez la tonicité du devant et de l'arrière du corps sans pousser les basses côtes vers l'avant. Restez entre deux et quatre respirations en vous concentrant sur le retrait du ventre à l'expiration. Pour quitter la posture, posez les talons et descendez les bras sur une expiration. Restez quelques instants debout, en détente, les pieds légèrement écartés. Sentez le volume de votre corps et l'espace autour de vous.



UTKATASANA

La chaise

Les pieds en contact, posez les mains jointes au niveau de cœur. Sur une expiration pliez les jambes en penchant le buste vers l'avant. Sentez le lien avec la terre à travers le poids des talons sur le sol. À chaque inspiration serrez les paumes des mains pour tonifier le dos et ouvrir la cage thoracique. En expirant rentrez le ventre en maintenant la colonne étirée. Restez entre deux et quatre respirations. Cette posture tonifie les cuisses et améliore l'ancrage. Dépliez les genoux lentement sur l'inspiration jusqu'à vous redresser complètement. Observez la respiration au niveau du ventre, en détente, debout.



PARIVRTTA UTKATASANA
La chaise en torsion

À partir de la posture précédente, posez la main droite sur le bas du dos et avec la main gauche, tractez le genou droit vers la gauche. En inspirant tournez le buste à droite en veillant à ce que l'épaule gauche reste bien ouverte. Cette posture développe la force du bas du corps et la souplesse de la colonne vertébrale. Restez entre deux et quatre respirations dans la posture et quittez-la en inspirant. Accordez-vous quelques instants pour ressentir les effets de ce travail et répétez-le de l'autre côté.



Pour vous aider



VIRABHADRASANA II • Le guerrier II

Les jambes largement ouvertes, tournez le pied gauche à gauche. Les bras tendus parallèles au sol, expirez en pliant la jambe gauche jusqu'à ce que le tibia se trouve à la perpendiculaire de la cuisse. Veillez à garder le même poids dans les deux pieds. Tournez la tête à gauche et dirigez le regard, franc et stable, vers la main gauche. Respirez calmement et gardez la posture entre deux et quatre respirations. Cette posture accroit l'endurance tout en procurant force, détermination et stabilité. Revenez et répétez avec l'autre jambe.



CHATUS PADA PITHAM
La table

Asseyez-vous jambes pliées. Prenez cette posture de la même façon que la précédente, en deux temps, en vous assurant que les talons soient bien à la perpendiculaire des genoux. Restez entre deux et quatre respirations. Après avoir quitté la posture, détendez-vous quelques instants en position assise, en encerclant les genoux avec vos bras.

PURVOTTANASANA
La planche inversée

Assis, les jambes tendues devant vous, placez les mains à l'arrière du corps, les doigts tournés vers l'avant. Expirez en rétroversant le bassin. Ensuite, en inspirant, repoussez le sol avec les mains pour décoller le bassin, les jambes restant tendues. Sans laisser la tête tomber en arrière, sentez l'ouverture de la cage thoracique. Prenez trois respirations profondes.



9

10

MASSAGE DU HARA

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin. Placez les mains au niveau du bas ventre, les épaules détendues, et commencez un massage circulaire sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Gardez une respiration régulière pendant le mouvement. Terminez avec les mains au niveau du nombril et percevez la chaleur et la douceur qui irradie de ce centre.



11

AGNI SARA DEBOUT
« Purification par le feu », debout

Vous allez reprendre le même mouvement que dans la posture 2, mais debout. Les deux pieds écartés, penchez-vous en avant et placez les mains sur les cuisses. Expirez profondément, descendez le menton, restez poumons vides et commencez le « barattage ». Lentement, aspirez et relâchez le ventre en dilatant plusieurs fois. Dès que vous en sentirez le besoin, inspirez et venez vous accroupir en expirant par la bouche. Détendez-vous. Observez debout, en détente, les effets de ce travail et répétez entre trois et cinq fois, sans forcer.

UDDIYANA BANDHA DEBOUT
« Aspiration de l'abdomen » debout

Dans la même posture, en apnée poumons vides, appuyez le menton sur le haut du sternum, et dilatez la cage thoracique. Sentez comme le ventre paraît être « succioné » vers le haut et vers la colonne. Dès que le besoin d'inspirer se fera sentir, relâchez le ventre, inspirez en levant un peu le menton et expirez par la bouche en venant vous accroupir. Relevez-vous et détendez vous quelques instants. Répétez trois fois. Pratiqué régulièrement, à jeun, le matin, cet exercice stimule les fonctions d'élimination et peut aider à réguler l'appétit.

12





13

DHANURASANA • L'arc

Allongé au sol, front au sol, pliez les jambes sur l'expiration et rétroversez le bassin. Saisissez les chevilles avec les mains et en inspirant, poussez les pieds vers l'arrière afin que les bras, agissant comme des sangles, soulèvent du sol les épaules, la poitrine et le visage. Inspirez dans la posture en sentant l'ouverture de la cage thoracique et expirez en rentrant le ventre. Restez entre trois et cinq respirations.



Pour vous aider

Si vous êtes sensible au niveau des lombaires, gardez les jambes allongées, les talons en contact et posez les coudes au sol sous les épaules, avant-bras croisés. En expirant retroversez le bassin, contractez les fessiers et rentrez bien le ventre. En inspirant, tractez le sol avec les coudes pour ouvrir la poitrine, tout en resserrant consciemment les omoplates. Restez entre trois et cinq respirations.



BALASANA • L'enfant

14

Tout de suite après, pour détendre le bas du dos et soulager les lombaires, asseyez-vous sur vos talons et posez le front au sol en enroulant le dos. Respirez en prenant conscience de la détente dans la région lombaire et le sacrum. Sentez l'aisance avec laquelle vous expirez dans cette posture. Si c'est agréable, vous pouvez placer les poings fermés au niveau du ventre, à droite et à gauche de votre nombril (voir posture 8, p. 83).

ARDHA MATSYENDRASANA

Torsion assise

Asseyez-vous, ramenez le pied gauche vers le fessier droit et placez le pied droit à l'extérieur du genou gauche. Posez la main droite au sol derrière vous et enroulez le coude gauche autour du genou droit. Redressez-vous et, en inspirant, tournez le buste à droite. Expirez. Sur chaque inspiration grandissez-vous et profitez de l'expiration pour rentrer le ventre et éventuellement accentuer la torsion. Cette posture présente de multiples bénéfices sur le plan digestif grâce notamment au massage des viscères. Restez entre deux et quatre respirations. Revenez en inspirant et changez de côté.



15



16

PASCHIMATTANASANA
Flexion avant dos droit

Les jambes devant vous, pliées si c'est difficile de garder le dos droit, prenez les orteils (ou les chevilles) avec les mains. Basculez le buste en avant pour rapprocher le ventre de vos cuisses. À chaque inspiration tractez les orteils (ou les chevilles) pour ouvrir la cage thoracique. En expirant, rentrez le ventre et percevez un mouvement ascendant vers le sommet de la tête qui vous redresse. Recommencez et restez entre deux et quatre respirations.

PASCHIMOTTANASANA
Flexion avant dos rond

À partir de la posture précédente, en expirant, posez le front sur les genoux ou sur un support. Respirez calmement en sentant le mouvement de votre ventre, surtout son retrait à l'expiration, et sentez le relâchement profond du dos.



17



18

PLAVINI PRANAYAMA

Confortablement assis (sur le sol ou sur une chaise), le dos redressé, expirez en vous concentrant sur la région abdominale, au niveau du nombril. Ce prânâyâma développe la capacité à rester centré et à faire face aux difficultés de la vie.

APRÈS LA PRATIQUE

Allongez-vous sur le dos pour quelques minutes de relaxation. Couvrez-vous si besoin. Demeurez dans un état de présence, dans une dimension d'accueil, l'attention pleinement tournée sur l'ici et maintenant.

Enchaîner la séquence



1 Savasana



2 Agni Sara au sol



3 Uddiyana Bandha



4 Tadasana - Variante



5 Utkatasana



6 Parivrtta Utkatasana



7 Virabhadrasana II



8 Chatus Pada Pitham



9 Purvottanasana



10 Massage du Hara



11 Agni Sara debout



12 Uddiyana Bandha debout

13 Dhanurasana

14 Balasana



15 Ardha Matsyendrasana



16 Paschimattanasana



17 Paschimottanasana



18 Plavini Pranayama

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE



ÉDITORIAL

Si vous avez aimé ce Hors-Série, vous allez adorer le magazine Esprit Yoga !

Magazine de référence de la presse yoga, Esprit Yoga est un bimestriel qui s'adresse à toutes les personnes attirées par le yoga et par les valeurs et le mode de vie associés à cette discipline millénaire et contemporaine à la fois.

Vous y trouverez, bien sûr, une information claire et approfondie sur la pratique du yoga avec notamment des séquences posturales et des postures étudiées « à la loupe ». Les propositions s'adressent aux débutants comme aux pratiquants avancés. Pour compléter et enrichir la pratique, des experts apportent leurs connaissances en anatomie posturale et en yogathérapie.

Au-delà de la pratique, Esprit Yoga se veut aussi un outil de développement et d'épanouissement personnel. Chaque numéro explore une thématique liée au « style de vie » yogique : le partage, l'équilibre, la confiance… La santé, le bien-être, la sagesse sont des thématiques abordées régulièrement. Le « bien manger » est également présent dans le magazine à travers une rubrique nutrition et via des fiches recettes. Enfin, nous vous emmenons en voyage autour du monde, sans oublier de vous proposer un tour de France des salles de yoga qui vous permet d'aller à la rencontre des nombreux professeurs de l'hexagone.

Notre objectif : partager avec vous notre passion du yoga, vous accompagner dans votre pratique et dans la découverte d'un univers aussi riche que fascinant.

Namaste

Laurence Pinsard
pinsard@esprityoga.fr

YOGASPHÈRE

Des pages riches et variées, où l'on explore tout l'univers du yoga : les événements, les festivals, les nouveaux livres, les accessoires, les vêtements de pratique, les initiatives et tout ce qui fait l'actualité du yoga.

LA PRATIQUE

Dans chaque numéro, plusieurs séquences posturales sont proposées : en lien avec le thème du numéro, pour le bien-être du corps, pour perfectionner une posture, pour explorer la yogathérapie, pour les enfants…

L'ÂME & L'ESPRIT

Le yoga est un formidable outil de connaissance de soi et pour progresser dans un chemin de bienveillance et d'énergie positive. Sagesse, histoire du yoga, développement personnel... ce sont les thèmes traités dans ces pages

LE DOSSIER

Chaque numéro consacre un dossier de plus de 20 pages à un thème en résonance avec les valeurs du yoga (Enracinement, Sérénité, Force, Lâcher-prise…). Les différentes facettes de ce thème sont explorées en profondeur.

YOGA LIFE

Le yoga incarne un art de vivre et une philosophie qui se diffusent au-delà du tapis. Dans les pages "Yoga Life" nous partons en voyage, nous abordons des sujets de société et tout ce qui se passe dans la communauté des yogis.

ZOOM

Dans chaque numéro, un thème spécifique est développé dans un dossier de cinq pages : yoga et travail, yoga et sport, yoga et religion, devenir prof de yoga…

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Comment se soigner avec des méthodes naturelles ? Comment se nourrir sainement ? Comment prendre soin de soi en douceur et en respectant les besoins naturels de son corps ? Ces pages explorent les sujets en lien avec le bien-être, la santé et la nutrition.

WWW.ESPRITYOGA.FR

ESPRIT YOGA











YOGA esprit

1 AN 6 numéros

22,50 €

seulement

au lieu de 29,40 € *

A renvoyer sous enveloppe affranchie, accompagné de votre règlement, à

Esprit YOGA/ABOPRESS - 19 rue de l'Industrie - BP 90053
67402 ILLKIRCH Cedex France Tél. 03 88 66 26 19 / email : store@esprityoga.fr

OUI, je souhaite m'abonner un an (six numéros) à Esprit Yoga pour **22,50 €** seulement au lieu de € * (*prix de vente au numéro)

Pour les DOM et l'Union européenne : 28,50 €
Pour les TOM et le reste du monde : 31,50 €

☐ Je souhaite que mon abonnement débute avec le numéro en cours de vente

☐ Je souhaite que mon abonnement débute avec le prochain numéro

Civilité _____ Prénom _____
Nom _____
Société (le cas échéant) _____
Adresse _____
Code Postal _____ Ville _____
Pays _____ Email _____

MON RÈGLEMENT
☐ Je règle par chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA
☐ Je règle par carte bancaire ☐ VISA ☐ MASTERCARD
N° /_/_/_/_/ /_/_/_/_/ /_/_/_/_/ /_/_/_/_/
Expire : /_/_/_/_/
N° de contrôle /_/_/_/ (les trois derniers chiffres figurant au dos de votre carte)
☐ Je règle par virement bancaire à : IBAN : FR76 3007 6020 2421 9479 0020 135

BIC : NORDFRPP en indiquant votre nom - code postal et pays pour que l'on puisse correctement imputer votre paiement et n'oubliez pas de renvoyer le présent bulletin dûment rempli.

Date et signature obligatoires :

Conformément à la Loi Informatique & Libertés n°78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de ESPRIT YOGA – 3 rue Henry Monnier – 75009 Paris. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro d'Esprit Yoga au prix facial + 2,30 euros de frais de port, en écrivant à Esprit Yoga.
OFFRE VALABLE JUSQU'AU 31 DÉC. 2017

1HS13

Texte : Lionel Coudron ; Postures : Stéphane Colliège ; Photos : Sébastien Dolidon

DISSOUDRE L'ANXIÉTÉ

Cette séquence vous aidera à dissoudre les tensions dans le corps, à calmer et apaiser l'agitation des pensées. Plus vous la pratiquerez, plus vous retrouverez stabilité et équilibre.

N'avez-vous jamais ressenti physiquement une peur, une inquiétude qui vous prend au plexus solaire, qui vous noue la gorge, vous fait mal au ventre ? D'un seul coup, vous vous sentez mal, vous êtes convaincu que vous ne serez pas à la hauteur. Vous voyez la situation se dégrader, vous vous sentez débordé, abandonné. Tout votre corps est alors tendu, avec des régions qui peuvent l'être plus ou moins selon votre personnalité. Les mâchoires sont crispées ou bien les épaules, la poitrine, le ventre, les fessiers, mais aussi le bas-ventre, les mains, le muscle psoas qui est responsable de maux de dos et de sciatiques. Avec ces tensions ou douleurs physiques, vous avez le souffle court, l'impression d'un danger imminent et parfois vous développez une crise d'angoisse ou attaque de panique et vous vous sentez dévoré par ce malaise. Plus rien ne vous raisonne.

S'impliquer dans l'instant présent

Si l'anxiété est un phénomène naturel, qui permet d'être capable d'anticiper les problèmes pour y trouver des solutions, celle-ci peut vite devenir maladive ou « pathologique » et gâcher la vie lorsqu'elle est excessive ou se déclenche dans des situations pour lesquelles il n'y a pas de risque. Cette anxiété, qui prend sa racine dans l'émotion « peur », est avant tout une réaction qui se produit dans le corps et c'est pour cela que la pratique du yoga en est l'un des meilleurs remèdes.

En effet, lorsque vous êtes sur votre tapis, que faites-vous ? Tout d'abord, vous vous centrez. C'est-à-dire que vous n'allez plus vous projeter dans vos inquiétudes ou ruminations, mais vous impliquer ici et maintenant, dans l'instant présent. De plus, vous allez détourner vos pensées négatives en portant votre attention sur votre corps. Vous allez prendre conscience des différentes tensions pour les dissoudre progressivement l'une après l'autre. Vous allez étirer le plexus solaire, la cage thoracique en l'ouvrant, vous allez vous pencher en massant le ventre, étirant les muscles du dos (grand dorsal et trapèze), vous allez faire une torsion qui va étirer tous les muscles paravertébraux crispés et générateurs d'un cercle vicieux de tension.

Corps relâché, idées plus claires et détachées

Lorsque votre corps est relâché, alors il adresse un message à votre cerveau qui lui indique qu'il n'y a plus lieu d'être inquiet puisque votre corps est serein. Votre respiration est apaisée, vous vous sentez disponible et régénéré. Et tout cela en renforçant le système parasympathique qui vient renforcer vos réserves de paix et de calme ! Alors, vos idées deviennent plus claires et détachées. Vous êtes véritablement en yoga, libéré de l'agitation du mental. Vous vous libérerez de la souffrance accompagnant cette véritable maladie, la peur, qui peut gâcher la vie. Vous serez à nouveau vous-même dans la confiance et l'abandon que l'on nomme *Ishwara Pranidhana.*

BON POUR MOI
JE RETROUVE CALME ET SÉRÉNITÉ

LES BIENFAITS
- DÉTEND LES TRAPÈZES
- LIBÈRE PROGRESSIVEMENT LES TENSIONS PHYSIQUES ET MENTALES
- RALENTIT LA FRÉQUENCE CARDIAQUE
- RALENTIT LA RESPIRATION
- APPORTE UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

PENSÉE
« TOUS NOUS SERIONS TRANSFORMÉS SI NOUS AVIONS LE COURAGE D'ÊTRE CE QUE NOUS SOMMES ».
MARGUERITE YOURCENAR

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 25 MINUTES

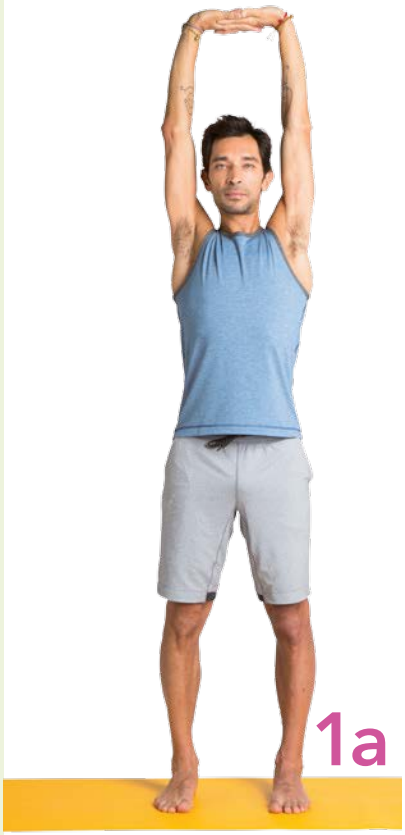
CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
CRÉER L'UNITÉ ENTRE LE MOUVEMENT, LE SOUFFLE ET LA PENSÉE

MÉDITATION ASSOCIÉE
CHANTER LE AUM INTÉRIEUREMENT

S'appuyer sur la pensée positive

De nombreuses pensées positives (ou Sankalpa) peuvent être utilisées pour renforcer les effets de la pratique : « Je suis en paix, je suis en sécurité, je suis confiant ». Ces Sankalpas peuvent être utilisés à la fois comme moyen d'identification de vos troubles et comme objectifs. Pratiquez les postures et le pranayama en récitant ces sankalpas, vous serez surpris de la manière dont ils vous aideront à vous libérer de l'anxiété. Vous verrez la vie différemment car ce travail du yoga vous aura amené à transformer votre relation au monde dans un climat de confiance et de paix.

La Pratique



1a



1b

PANDICULATION

Les pieds ouverts, inspirez et levez les bras. Répétez le mouvement trois fois (photo 1a) ; Puis inspirez, levez les bras, croisez les mains et inclinez vous à droite, restez en rétention et revenez en expirant. Répétez trois fois de chaque côté. Enfin levez les bras par l'avant et étirez-les vers l'arrière, restez en rétention (photo 1b). Cet étirement universel, tous les animaux, et même les bébés, le pratiquent plusieurs fois par jour. Cela permet de dissoudre toutes les tensions émotionnelles en remettant en circulation l'énergie bloquée. C'est la base du yoga. Pratiquez toutes les postures sur ce modèle-là, avec la recherche de la sensation agréable.

SURYA NAMASKAR 2

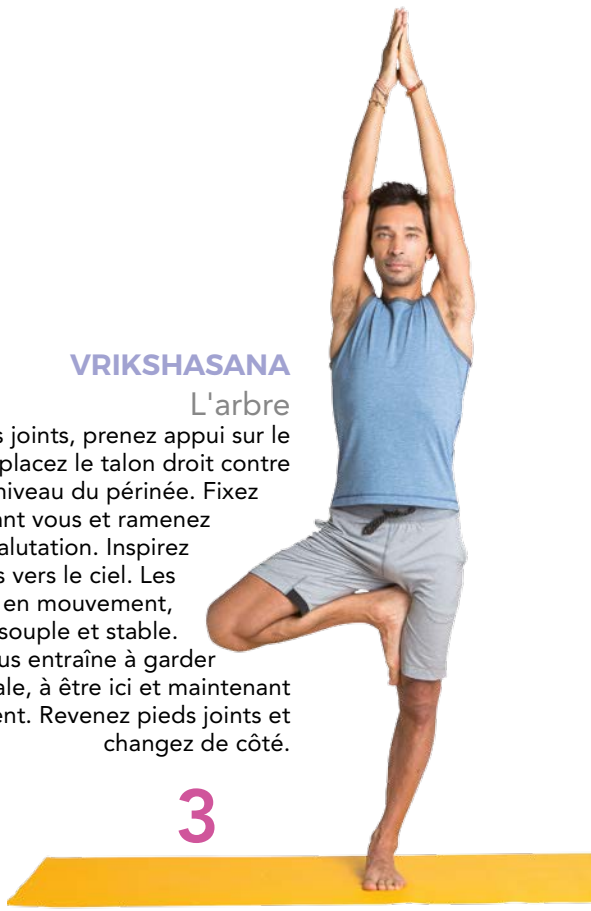
Salutation au soleil

Débutez la pratique par trois à six salutations. L'enchaînement détaillé est présenté en page 86. La salutation au soleil peut être pratiquée avec la synchronisation du mouvement avec souffle. Elle permet de lutter contre la sédentarité.

VRIKSHASANA

L'arbre

Debout pieds joints, prenez appui sur le pied gauche et placez le talon droit contre la cuisse, au niveau du périnée. Fixez un point devant vous et ramenez les mains en salutation. Inspirez et étirez les bras vers le ciel. Les articulations sont en mouvement, la posture est souple et stable. Cet exercice vous entraîne à garder une stabilité mentale, à être ici et maintenant dans le présent. Revenez pieds joints et changez de côté.



3

UTTANASANA - VARIANTE
Flexion débout

Vous êtes débout, pieds joints, les mains croisées dans le dos. En expirant, penchez-vous progressivement. Pliez les genoux pour alléger la tension dans le bas du dos. À chaque inspiration allongez les bras et à l'expiration relâchez la tête et laissez l'apesanteur attirer vos bras vers le sol. Restez six ou sept respirations et revenez. La contraction des muscles des membres inférieurs et du dos libère des tensions que l'on porte souvent sur les épaules.





DANDASANA
Le bâton avec respiration Ujjayi

Assis au sol, tendez les jambes, placez les mains vers les fessiers, étirez la colonne et descendez le menton vers le sternum. En inspirant, percevez un mouvement ascendant vers le sommet de la tête et en expirant gardez le dos droit. La respiration Ujjayi (voir encadré p. 64), associée à un effort de toute la musculature profonde (rachis, épaules et bassin), génère un sentiment de libération des pensées négatives qui tournent en boucle.



KROUNCHASANA - VARIANTE
Le héron - variante

Asseyez-vous sur les fessiers, jambes tendues. Ramenez en expirant le pied gauche vers le fessier droit puis saisissez le talon de la jambe droite avec les mains. Inspirez et tendez la jambe droite vers le haut en cherchant à redresser le dos. Vous pouvez prendre le pied avec une sangle ou garder la jambe légèrement pliée. Il peut être agréable de mettre un coussin sous les fessiers. Relâchez en expirant et changez de côté.



7 PASHIMOTTANASANA
La pince

Assis jambes tendues, prenez les pieds avec les mains (ou avec une sangle) et redressez le dos. Si vous pouvez, en expirant posez le front sur les genoux ou sur un coussin. Avec la tête posée, goûtez le relâchement profond de tout le corps. Cette posture doit être faite dans un lâcher-prise total pour vous connecter avec un sentiment de sécurité. Imaginez-vous dans un petit cocon bien protégé.



VIPARITA KARANI • La demi-chandelle

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées. Levez le bassin et les jambes et soutenez votre dos avec les mains. L'étirement de la nuque permet de stimuler et rééquilibrer la thyroïde. À chaque expiration sentez le poids des viscères sur le diaphragme. Si vous le pouvez, restez une dizaine de respirations, puis augmentez progressivement. Vous quitterez la posture apaisé et régénéré. Cette inversion permet d'amplifier l'expiration en appuyant sur le diaphragme et de renforcer l'effet parasympathique, qui aide à s'apaiser et se ressourcer.



EKA PADA SARVANGASANA

La chandelle - variante

Depuis la chandelle, expirez, descendez la jambe droite parallèle au sol et ramenez la jambe gauche dans l'axe du buste. Si vous êtes très souple, vous pouvez poser les orteils retournés au sol. Restez cinq respirations puis revenez en inspirant et changez de côté.



HALASANA • La charrue

Depuis la chandelle, descendez les jambes vers l'arrière et posez les pieds au sol, les orteils retournés. Si le dos ou l'arrière des jambes sont trop raides, posez les pieds sur un support (bloc ou petit tabouret). Si vous êtes à l'aise, tendez les bras et croisez les mains. Restez trois respirations ou plus, selon votre état intérieur. Vos poumons sont compressés, mais vous pouvez néanmoins respirer même avec un petit filet d'air ! La maîtrise de la respiration est l'élément fondamental de la gestion de l'anxiété, avec la détente musculaire. Revenez avec précaution, en portant les mains dans le dos ou en plaçant les mains au sol.

GOMUKHASANA ALLONGÉ

La posture de la tête de vache allongé au sol

Allongez-vous sur le dos, croisez la cuisse droite par-dessus la cuisse gauche, ouvrez les pieds à l'extérieur et saisissez les tibias ou les chevilles avec les mains. Inspirez vers le sacro-iliaque (articulation entre le sacrum et l'aile du bassin) droit. Relâchez les muscles des fessiers avec l'expiration. Revenez, puis inversez le croisement. Cet asana détend le bas du dos et libère les sacro-iliaques, les muscles de la hanche et du fessier.
Elle permet de se libérer des émotions de peurs concentrées dans cette zone.





12



Si cela est plus aisé pour vous, asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret et relâchez les bras et la tête à l'intérieur des cuisses.

YOGA MUDRA EN SUKHASANA
Flexion avant dans la posture assise facile

Asseyez-vous jambes croisées. Penchez-vous en avant et posez le front au sol ou sur un support. Cette posture est apaisante et régénérante. Restez autant que possible. Revenez tranquillement sur une inspiration. Comme dans la pince, vous recherchez dans cette posture le sentiment de réconfort, de sécurité, comme si vous étiez dans un nid douillet.

NADI SHODANA PRANAYAMA
Respiration alternée

Pratiqué régulièrement, ce pranayama équilibre le système sympathique et parasympathique et aide à maîtriser les émotions qui nous submergent. La main gauche sur le genou, placez les index et majeur de la main droite entre les sourcils. Bloquez la narine droite avec le pouce. Inspirez à gauche, fermez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire puis expirez à droite ; inspirez à droite, fermez la narine droite et expirez à gauche : ceci constitue un cycle. Durant tout l'exercice, veillez à être attentif à la sensation de l'air sur la muqueuse de votre nez. Puis faites quelques cycles en marquant des temps de suspension après l'inspiration et l'expiration.



13



14

MÉDITATION • La danse des étoiles

Installez-vous confortablement. Prenez conscience de votre corps et du contact avec le sol. Imaginez maintenant votre bassin, votre corps, votre tête, puis le ciel bleu, transparent, lumineux. Puis votre esprit continue à s'élever à la limite de l'espace. Depuis cette position, vous apercevez notre planète, puis l'univers tout entier. Vous êtes une partie de cet univers. Vous percevez la danse des planètes, de la terre, du soleil. Vous voyez des constellations, des spirales d'étoiles, des nébuleuses. Vous appartenez à ce ballet d'énergie qui se déroule sous vos yeux. Laissez-vous vous imprégner par cette sensation d'appartenir à cet ensemble d'étoiles… Puis, revenez dans votre corps. Ici et maintenant. Ressentez le contact avec le sol. Vous êtes posé, stable. Votre respiration est douce. Lentement, ouvrez les yeux.

LE MANTRA SILENCIEUX AUM

Installez-vous dans une posture assise confortable. Inspirez profondément. En expirant, prononcez mentalement le AUM, dans votre tête et dans tout votre corps. Dirigez cette vibration intérieure vers le bassin, puis une 2ème fois vers le ventre, puis vers le cœur. Le son stimule les centres énergétiques et apporte un sentiment de paix.

UJJAYI
La respiration sonore

Dans une posture assise confortable, inspirez et expirez la bouche ouverte en faisant un léger son comme pour produire de la buée sur un miroir. Puis inspirez et expirez en fermant la bouche, en essayant de produire le même son en contractant légèrement votre arrière gorge. Continuez ainsi pendant une dizaine de cycles.

Enchaîner la séquence



14 Méditation

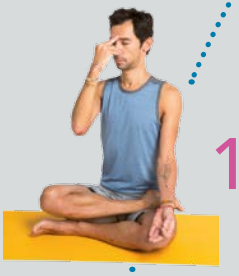


1 Pandiculation

2 Surya Namaskar



3 Vrikshasana



13 Nadi Shodana Pranayama



4 Uttanasana - Variante



12 Yoga Mudra en Sukhasana



5 Dandasana



11 Gomukhasana allongé



6 Krounchasana - Variante



10 Halasana



7 Pashimottanasana



9 Eka Pada Sarvangasana



8 Viparita Karani

Texte et postures : Céline Miconnet ; Photos : Sébastien Dolidon

APAISER LES DOULEURS MENSTRUELLES

Si la période des règles est un moment douloureux, pratiquez cette séquence qui permet d'harmoniser le système hormonal et de se sentir bien physiquement, nerveusement et émotionnellement pendant cette période.

BON POUR MOI

MES DOULEURS S'EN VONT, JE ME SENS BIEN

LES BIENFAITS

- LIBÈRE LE BASSIN
- ÉTIRE LES MUSCLES DES JAMBES
- ASSOUPLIT LES HANCHES
- DÉTENDS LE BAS-VENTRE ET LE BAS DU DOS
- STIMULE LES OVAIRES

PENSÉE

« JE CONTINUERAI À ÊTRE AVENTUREUSE, À CHANGER, À SUIVRE MON ESPRIT ET MES YEUX, REFUSANT D'ÊTRE ÉTIQUETÉE ET STÉRÉOTYPÉE »

VIRGINIA WOOLF

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 40 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

PORTER LA CONSCIENCE ET L'ÉNERGIE DANS LA RÉGION DES OVAIRES

RELAXATION ASSOCIÉE

DANS LA POSTURE ALLONGÉE (SAVASANA)

Si certaines femmes ont la joie de ne souffrir d'aucun symptôme ou désagrément, nombreuses sont celles qui se sentent plus fatiguées ou irritées avant leur cycle ou pendant les menstruations. Certaines souffrent de maux de ventre, de tête ou encore de dos. Les douleurs menstruelles touchent une majorité des femmes fécondes et, parmi elles, de 5 à 15 % des femmes sont suffisamment affectées pour devoir modifier leurs activités quotidiennes (repos forcé, absence scolaire ou professionnelle). En effet les douleurs, d'intensité variable, peuvent s'accompagner de nausées, de maux de tête, de diarrhée. Les menstruations sont souvent douloureuses plutôt à la fin de l'adolescence et au cours des années qui précèdent la ménopause car il s'agit de périodes de fluctuations hormonales. Ces douleurs, dans le ventre et/ou dans le dos, sont dues à la contraction de l'utérus qui évacue ainsi l'endomètre. Elles ne sont généralement pas inquiétantes, mais si elles deviennent insupportables, il convient de consulter pour détecter d'éventuelles pathologies. Même les femmes qui n'ont pas de douleurs peuvent se sentir plus fatiguées ou irritées juste avant ou pendant leur cycle. La baisse d'énergie ressentie est une invitation à ralentir le rythme, se poser et se reposer. C'est l'occasion de vivre en toute conscience un cycle qui s'achève et d'accueillir un nouveau cycle qui s'annonce.

Une pratique régulière pour de nombreux bienfaits

De nombreuses postures sont bénéfiques et aident à rester en bonne santé, physique et émotionnelle. On peut pratiquer les postures debout, mais moins intensément que d'habitude. Il est intéressant d'aménager les postures à l'aide de supports, pour laisser le ventre se détendre. Les flexions vers l'avant debout peuvent être réalisées, mais de préférence avec un support sous la tête. Les femmes qui manquent d'énergie préfèreront cependant les flexions simples vers l'avant en position assise pour apaiser l'abdomen et le système nerveux et réduire les saignements. Quant aux asanas en position allongée, qui relâchent les muscles et les nerfs, elles sont très adaptées à cette période du cycle. Pour les personnes qui pratiquent régulièrement, en respectant leur cycle, les bienfaits se font vite sentir. Se respecter, accepter les choses comme elles sont, voire célébrer sa féminité : voici les éléments clés d'une pratique adaptée au cycle féminin ! Une belle manière de vivre sa féminité pleinement, du début du cycle jusqu'à sa fin.

La Pratique



SUPTA PADANGUSTASANA
Allongé, une jambe pliée latéralement

Allongez-vous sur le dos, pliez la jambe gauche et en expirant posez-la sur un bolster. La hanche est en rotation externe. Vous pouvez éventuellement tenir le pied avec une sangle. Cette posture accessible à tous détend particulièrement le ventre. Restez environ une minute, puis changez de côté.

RECOMMANDATIONS POUR LA RESPIRATION

PENDANT TOUTE CETTE SÉRIE, JUSQU'À LA POSTURE 10 INCLUSE, LES INSPIRATIONS ET EXPIRATIONS SONT AMPLES ET RÉGULIÈRES, DE 4 À 5 SECONDES DU PÉRINÉE JUSQU'À LA TÊTE, AFIN D'ENTRER DANS UN TYPE DE RESPIRATION DIT DE COHÉRENCE CARDIAQUE, QUI APAISE TOUT LE SYSTÈME NERVEUX ET LIBÈRE LES DOULEURS ÉVENTUELLES. SUR LES EXPIRATIONS, LAISSEZ SE DISSOUDRE LES TENSIONS VERS LA TERRE.



SUPTA PADANGUSTASANA
Allongé, jambe tendue latéralement

Puis tendez la jambe gauche vers le haut en tenant le pied avec une sangle. En expirant descendez la cuisse jusqu'à la déposer sur le bolster. Cette posture assouplit l'arrière des jambes, délie les hanches et allège les jambes lourdes. Le ventre se détend et le mental s'apaise.



ADHO MUKHA SVANASANA - VARIANTE
Le chien tête en bas avec support

Partez sur les genoux, les mains au sol devant vous.
Sur une inspiration, levez le bassin en tendant les jambes. Puis placez un bolster sous le front. Sentez l'espace au niveau de l'abdomen, percevez les tensions musculaires qui se défont à chaque expiration. Le support apaise le mental. Restez environ une minute, puis quittez la posture. Vous pouvez remonter une seconde fois.



ADHO MUKHA SUKHASANA
Extension vers l'avant dans la posture assise facile

Assis en tailleur sur une couverture, en expirant penchez-vous en avant, posez le front sur un bolster, les bras vers l'avant. Cet asana allonge en douceur la colonne, masse l'abdomen et les ovaires et détend cette zone. Restez env. une minute, puis changez le croisement de jambes. Pendant le cycle, les postures jambes croisées contribuent au bon équilibre du système génital.

PARIVRTTA SUKHASANA
Le tailleur en torsion

Asseyez-vous près d'un mur sur un support (coussin, brique), jambes croisées. Sur une expiration tournez le buste à droite, la main gauche se place sur la cuisse et la main droite contre le mur afin de soutenir le dos sans effort. Restez environ une minute, puis changez le croisement de jambes. Cet asana permet d'assouplir la colonne vertébrale et d'éliminer les tensions musculaires dans tout le dos.





SUKHASANA - VARIANTE
Le tailleur allongé sur le dos

Assis en tailleur (ou en demi-lotus), placez un bolster derrière vous en longueur et déposez la colonne vertébrale. Saisissez les coudes avec les mains et posez la tête et les bras sur une couverture. Cette posture est incroyable pour détendre le ventre, le bas ventre et les ovaires. Le bolster va étirer et adoucir toute cette zone. Restez de 3 à 10 minutes si le bas du dos reste détendu. Pensez à changer de croisement de jambes au milieu du temps choisi.



BADDHA KONASANA - VARIANTE
Le cordonnier

Asseyez-vous contre un mur, les plantes de pieds en contact. Calez vos genoux avec des supports pour permettre l'ouverture des hanches en douceur et une plus grande détente. Le mur porte de manière agréable votre dos qui peut s'y poser. Sentez l'étirement depuis le pubis, vers les hanches et vers les genoux. Cette posture détend le ventre et apporte en même temps un regain d'énergie. C'est une posture très bénéfique pour les ovaires. Restez environ une minute.



JANU SIRSASANA
Posture de la tête au genou

Asseyez-vous sur une couverture, pliez la jambe droite jusqu'à placer le talon au périnée. La jambe gauche reste tendue. Étirez-vous vers l'avant et prenez le pied gauche avec les mains. En expirant, posez le front sur un support souple. Cette position masse le ventre en douceur, agit sur les ovaires et détend le mental. S'il est difficile d'aller vers l'avant, même avec les supports, restez assis dans la posture en prenant le pied avec une sangle. Vous pouvez rester une minute avant de changer de côté.



UPAVISTHA KONASANA
Flexion avant jambes écartées

Assise sur une couverture, ouvrez les jambes largement. Placez un bolster devant vous dans la longueur et sur une expiration, posez le ventre, le buste et la tête. S'il vous est difficile d'aller vers l'avant, asseyez-vous contre un mur, attrapez les pieds avec deux sangles et restez simplement ici, avec le dos droit. Ces deux façons de faire sont complémentaires : l'une crée l'espace dans le ventre, l'autre le masse. Toute cette zone en profite et la circulation du sang en est favorisée.

PARSHVA UPAVISTHA KONASANA
Flexion avant en torsion, jambes écartées

Gardez les jambes ouvertes, descendez le buste vers l'avant et prenez la jambe gauche avec les mains. Sur une expiration, posez la tête sur un support. Si vous ne pouvez pas aller vers l'avant, prenez simplement le pied avec une sangle et redressez la colonne. Vous pouvez rester une minute dans la posture avant de changer de côté.

10



11



PASCHIMOTTANASANA • La pince

Rapprochez les deux jambes, descendez le buste vers l'avant et saisissez les chevilles avec les mains. En expirant, posez le front et les coudes sur le bolster. Si vous ne pouvez pas descendre, mettez des supports plus hauts pour que la tête soit bien soutenue. La pince invite au retour sur soi, à l'intériorisation. Restez au moins une minute dans la posture.

SUPTA BADDHA KONASANA
Le cordonnier allongé

Assis au sol, placez les plantes de pieds en contact, proche du bassin. Attachez la sangle et passez-la au niveau du sacrum et sous les pieds. Placez un bolster en travers pour y poser votre dos et une bonne hauteur de couverture pour y poser la nuque et la tête. Pour plus de confort, mettez des supports sous les cuisses et un coussinet sur les yeux. Restez de 5 à 10 minutes. Cette posture est formidable pour ouvrir la poitrine, respirer amplement, se détendre très profondément.

12



UPAVISTHA KONASANA - VARIANTE
Allongé sur le dos, jambes écartées

Allongez-vous sur le dos, les jambes ouvertes posées sur le mur. Placez les pieds dans une sangle afin de maintenir l'ouverture sans tensions. Cette posture rétablit la circulation sanguine et lymphatique dans les jambes et les aines et donne une agréable sensation de légèreté. Dans la posture, doublez le temps d'expiration. Vous allez rentrer dans un état proche de celui de la méditation. Puis revenez en expirant et changez de côté.

13



APRÈS LA PRATIQUE

Vous pouvez vous allonger avec un support sous les genoux et rester quelques minutes en relaxation. Amenez la conscience vers le périnée, puis les deux ovaires et toute la zone du bassin.

Enchaîner la séquence



1 **Supta Padangustasana**



2 **Supta Padangustasana**



14 **Upavistha Konasana** Variante



3 **Adho Mukha Svanasana** Variante



12 **Supta Baddha Konasana**



4 **Adho Mukha Sukhasana**



11 **Paschimottanasana**



5 **Parivrtta Sukhasana**



10 **Parshva Upavistha Konasana**



6 **Sukhasana** - Variante



9 **Upavistha Konasana**



7 **Baddha Konasana** - Variante



8 **Janu Sirsasana**

Propos recueillis par Laurence Pinsard

Des solutions naturelles pour réguler ses hormones

Gynécologue obstétricienne, Bérengère Arnal est spécialisée en phytothérapie. Dans son livre *Syndrome prémenstruel*, elle présente des solutions naturelles pour réguler ses hormones.



ESPRIT YOGA : **Qu'est le syndrome prémenstruel, quelles en sont ses manifestations les plus courantes et combien de femmes en sont affectées ?**
BÉRENGÈRE ARNAL : Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de manifestations physiques et psychiques rythmées par le cycle, apparaissant avant les règles et cédant au moment des règles. On dénombre près de 150 symptômes qui, fort heureusement, ne se manifestent pas simultanément. Ils sont variables d'une femme à l'autre et même d'un cycle à l'autre chez une même femme. Les plus fréquents sont : troubles des règles, mauvaise humeur, tristesse, anxiété, insomnie, seins gonflés et douloureux, ventre ballonné, prise de poids, jambes lourdes, acné, fatigue, migraines… et aussi frénésie de rangement, de ménage ou de dépenses ! Au moins 40 % des femmes vivent ce mal-être physique et/ou psychologique d'avant les règles.

E.Y. : **Parmi les alternatives naturelles aux traitements conventionnels, vous recommandez la pratique d'un exercice physique et la relaxation. Pourquoi ?**
B.A. : Je recommande la pratique régulière d'exercice physique. On sait que 30 minutes de pratique quotidienne aident à réduire le stress et l'anxiété et ont une action bénéfique sur la sécrétion d'endorphines, molécules du plaisir, et sur les neuromédiateurs. Les circulations veineuse et lymphatique sont améliorées. La transpiration permet l'élimination de diverses toxines. Pratiquées régulièrement, toutes les techniques de relaxation et de respiration consciente permettent une meilleure gestion des stress du quotidien, un recul nécessaire face aux émotions. Leurs bienfaits se ressentent rapidement : moins de symptômes et diminution de leur intensité jusqu'à disparition.

E.Y. : **Quelles autres thérapeutiques naturelles recommandez-vous pour accompagner les troubles liés au cycle menstruel ?**
B.A. : Toutes les thérapeutiques naturelles peuvent être proposées face à un SPM. Elles entrent dans le cadre d'une prise en charge globale : amélioration de la gestion des stress, rééquilibrage hormonal, drainage, traitement des circulations… En premier lieu, je recommande un mixte de phytothérapie et d'homéopathie, la prise de magnésium-vitamine B6, ainsi que la correction des carences en vitamine D, le tout assorti de conseils nutritionnels et d'hygiène de vie.



Alise :
Dr Bérangère Arnal, Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles, Éd. Thierry Souccar.

Yoga à l'hôpital : vers une médecine intégrative ?



La médecine traditionnelle a longtemps été peu accueillante vis-à-vis du yoga. Face à des résultats probants, les choses changent vite et le yoga est de plus en plus présent dans les milieux hospitaliers.

Par Laurence Pinsard

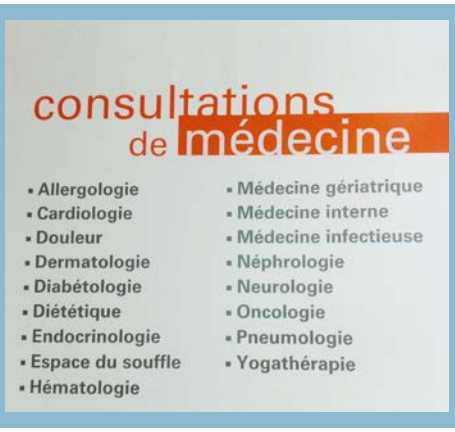
Les pays anglo-saxons et asiatiques en précurseurs

Aux États-Unis, au Canada, en Angleterre, en Australie et dans quelques pays d'Asie (dont l'Inde), le yoga est présent dans les hôpitaux et centres de soins. Qualifié d'approche « supportive » (de support), il est régulièrement proposé aux patients, au même titre que d'autres techniques comme la sophrologie, l'art thérapie, les techniques de relaxation, le Qi Gong, etc. C'est le cas par exemple de l'Institut Benson-Henry de Médecine Corps-Esprit de Boston qui, rattaché à l'hôpital général, propose toute une gamme de techniques de relaxation et de méditation, et différentes sortes de yoga, dont un accompagnement personnalisé. Le *Royal Hospital* de Londres est un autre exemple de bonne harmonie entre médecine conventionnelle et techniques complémentaires. En fonction des symptômes qu'ils présentent et des traitements qu'ils suivent, les médecins prescrivent à leurs patients un certain nombre de séances d'une approche thérapeutique complémentaire (approches psychocorporelles et thérapies cognitives) à l'issue desquelles ils établissent un bilan pour prolonger ou interrompre le « traitement » en fonction du résultat. Non seulement cela est pris en charge par la sécurité sociale, mais en plus, un bureau de recherche conduit des études sur l'efficacité de cette prise en charge innovante !

Une alternative de plus en plus fréquente en France

On a souvent l'impression que la France est à la traîne par rapport aux pays anglo-saxons, ou à la Suisse et l'Allemagne. Cela est vrai, dans une certaine mesure, mais les exemples d'une inversion de tendance ne manquent pas. À Paris l'hôpital Tenon propose des cours de yoga pour les patients hypertendus, cardiaques ou présentant des troubles du rythme et des crises d'angine de poitrine. Plus récemment, des cours ont été introduits dans le service d'oncologie En effet, depuis quelques années, le yoga est de plus en plus présent dans les hôpitaux de l'hexagone. Cela dépend pour l'instant essentiellement de la décision du chef de service. À la Polyclinique de la Louvière, à Lille, des cours sont dispensés au centre respiratoire et du réentraînement à l'effort. À l'hôpital Saint-Louis, à Paris, les patientes atteintes d'un cancer du sein peuvent suivre gratuitement des cours de yoga depuis maintenant cinq ans. Idem au CHU de Nantes. Plusieurs études ont montré que le yoga améliore la qualité de vie des patient(e)s notamment grâce à un impact sur la qualité du sommeil qui réduit la fatigue induite par les traitements. Il diminue également les risques de récidives.
À l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, le yoga a récemment fait son entrée au service de rhumatologie. Il se révèle particulièrement utile dans la gestion de la douleur mais aussi pour que les patients deviennent plus autonomes et acteurs de leur guérison. Dans ce même hôpital, des cours







de yoga sont dispensés dans une structure spécialisée dans la recherche et la médecine de l'obésité. « Faire du yoga vient en complément du traitement et est vécu par ces malades comme un élément positif de la guérison » indique Sofia Mouton-Perenyi, l'enseignante qui dispense les cours. « Ils sont très reconnaissants des bienfaits



PIONNIÈRE, LE DR JOCELYNE BOREL-KÜHNER A CRÉÉ LA PREMIÈRE CONSULTATION EN YOGATHÉRAPIE DANS UN HÔPITAL FRANÇAIS.

Depuis 2012, à l'hôpital Simone Veil d'Eaubonne, dans le Val d'Oise, le Dr Jocelyne Borel-Kühner, spécialisée dans la prise en charge de la douleur, reçoit divers patients que ses collègues lui envoient. « Lorsque j'ai présenté la yogathérapie – à laquelle je me formais alors – à mes collègues, ils ont tout de suite été convaincus. Du coup, une consultation en yogathérapie m'a été offerte au sein de l'hôpital. Depuis, je reçois les patients que mes collègues cardiologues, rhumatologues ou cancérologues m'envoient ». Alors qu'elle pensait « traiter » des cas simples, le Dr Borel-Kühner s'est retrouvée avec des patients souffrant de polyarthrites rhumatoïdes sévères, d'arthrite ankylosante, de fibromyalgie sévère ou encore avec des patients suivis pour séropositivité, en traitement pour un cancer ou avec des pathologies douloureuses dues à leurs traitements. Après avoir accompagné plus de 500 de patients, Jocelyne Borel-Kühner est enthousiaste. « Même si j'y croyais, je suis impressionnée. Les résultats sont vraiment satisfaisants, même dans des cas de pathologies hypercomplexe, avec des échecs thérapeutiques ». Elle estime que le taux de réussite des programmes qu'elle propose s'élève à 85 % et se réjouit que cela fonctionne, que les gens retrouvent espoir et sourire, qu'ils connaissent mieux leur corps et puissent, en quelque sorte, s'auto-guérir.

apportés par la pratique du yoga ». À l'hôpital Lariboisière à Paris, les patients suivis pour une hypertension artérielle essentielle ont le choix entre un traitement médical à vie ou la pratique hebdomadaire du yoga. L'espace Plein Ciel de l'hôpital Necker, propose, lui, des cours pour les adolescents hospitalisés et pour le personnel de l'hôpital. Les exemples sont de plus en plus nombreux... Le yoga s'adapte à la personne malade, l'aide à mieux sentir son corps (et à avoir des sensations agréables d'un corps souvent meurtri ou douloureux), de travailler sur le souffle, la concentration. C'est une approche « de support » qui aide à mieux sentir son corps, à le reconquérir et présente de nombreux atouts pour aider les patients à être acteurs de leur guérison.



Texte : Blandine Calais-Germain ; Postures : Angélique Dallioux ; Photos : Sébastien Dolidon

DES ARTICULATIONS BIEN HUILÉES

Souvent nous attendons qu'elles nous fassent souffrir pour nous occuper de nos articulations. Blandine Calais-Germain a mis au point une méthode pour prendre soin de ces précieuses charnières.

BON POUR MOI

JE RETROUVE DES MOUVEMENTS SOUPLES ET SANS DOULEURS

LES BIENFAITS

- REDONNE LÉGÈRETÉ ET SOUPLESSE AUX ARTICULATIONS
- PRÉVIENT L'ARTHROSE ET LES RHUMATISMES
- « NETTOIE » LA SYNOVIE
- DÉVELOPPE LA CONSCIENCE DE CHAQUE ARTICULATION
- APPORTE CONCENTRATION

PENSÉE

« NE JAMAIS CONFONDRE MOUVEMENT ET ACTION »
ERNEST HEMINGWAY

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 25 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

PRENEZ SOIN DE GARDER UNE GRANDE PASSIVITÉ MUSCULAIRE ET UNE AMPLITUDE MODÉRÉE DE LA ZONE ACTIVÉE

RELAXATION ASSOCIÉE

ALLONGEZ-VOUS SANS BOUGER ET MENTALEMENT METTEZ CHAQUE ARTICULATION EN MOUVEMENT

Je tourne ma tête, je sens que mon cou craque, ou même qu'il me fait mal dans certains mouvements. Pour éviter cette douleur, peut-être vais-je limiter mes mouvements et me fabriquer un cou moins endolori, mais aussi moins mobile. Ailleurs dans mon corps, c'est mon pied qui, dans sa chaussure, limite les mouvements de ses orteils. Il se limite aussi au talon, où je crois n'avoir qu'un os sous la cheville alors qu'en fait j'en ai deux, posés l'un sur l'autre, et qu'ils pourraient bouger, bien bouger. Au-dessus, cette raideur de mon pied ne permet pas à ma jambe d'exécuter les mini-mouvements qui feraient tant de bien à mon genou quand je marche. J'arrive quand même à marcher, bien sûr. Seulement, mes articulations n'utilisent pas tout leur potentiel dans ma vie quotidienne.

Les articulations, ces précieuses inconnues

Une articulation, c'est l'endroit où deux os se trouvent unis, dans un contact permettant le mouvement. Certaines permettent uniquement des micromouvements, d'autres des vrais mouvements angulaires, parfois très amples. Si nos articulations sont précieuses, nous les connaissons souvent bien peu et ne nous en préoccupons finalement que quand elles commencent à nous faire souffrir. Quand ce que l'on nomme familièrement les « rhumatismes » apparaissent, force est de constater qu'il y a bien peu d'exercices spécifiques pour les articulations. Il existe pourtant une catégorie de mouvements dédiés précisément aux articulations qui permettent de conserver ou retrouver un glissement facile dans chaque jointure, un peu comme si vous mettiez de l'huile dans vos rouages. Ces mouvements se pratiquent dans une méthode appelée Sinovi, mise au point par l'auteure de ces lignes, et que vous allez découvrir au travers de dix mouvements présentés dans les pages suivantes.

Cartilage, capsule, synovie

On retrouve dans chaque exercice trois aspects qui correspondent à trois éléments présents dans les articulations : le cartilage, la capsule, la synovie.

Les parties osseuses sont recouvertes d'une couche blanchâtre, brillante, très lisse. C'est la lésion ou l'usure du cartilage qui va, bien souvent, signer la gêne ou l'arrêt de beau-

coup de mouvements corporels. C'est un tissu hydrophile, c'est-à-dire qu'il attire vers lui l'eau du milieu qui l'entoure, et cela le rend plus épais. Ceci se produit en particulier si vous mobilisez l'articulation *sans pressions*. Il faut donc chercher à éviter toute compression sur vos cartilages. Vous allez, en particulier, éviter de charger votre articulation, la mobiliser alors que ses os sont portés par une surface d'appui. Pour éviter que le muscle se contracte autour d'une articulation et crée des compressions sur les cartilages, vos mouvements seront toujours passifs. Ils sont faits par vous, sur vous-même, sans engager les muscles locaux.

Un manchon fibreux appelé *capsule* articulaire maintient les deux os ensemble, tout en leur permettant de bouger dans certaines directions. La capsule ne se contracte pas. Elle n'est quasiment pas élastique. Dans les mouvements de la méthode Sinovi, il faut éviter toute tension de cette capsule, parce que ceci peut créer des compressions sur les cartilages. Tous les mouvements se feront toujours dans des amplitudes modérées, sans jamais étirer l'articulation.

À l'intérieur de la capsule se trouve la *synovie*. C'est un liquide filant, jaunâtre. Comme un lubrifiant, elle permet le glissement des cartilages, elle nourrit ces derniers et elle évacue les déchets de fonctionnement. Ce liquide se trouve dans toutes vos articulations diarthroses, même minuscules, comme celles entre les phalanges de vos orteils. La synovie devient plus fluide quand elle est mise en mouvement, elle se répartit alors mieux dans l'enceinte capsulaire et hydrate plus facilement le cartilage. C'est pourquoi les mouvements sont toujours répétés plusieurs fois.

Mobiliser les articulations en toute sécurité

La méthode propose des mouvements qui mobilisent particulièrement la synovie, des mouvements qui favorisent la nutrition des cartilages, des mouvements sans compressions sur les surfaces articulaires, des mouvements avec pressions mais dosées ou rythmées, des mouvements qui s'adressent aux enveloppes articulaires (les capsules), des mouvements qui mobilisent les ligaments sans les distendre, des mouvements qui allongent ou décontractent certains muscles pour libérer l'articulation, des mouvements qui renforcent certains muscles pour gainer l'articulation. Tout cela peut permettre de mieux reconnaître les mouvements articulaires, savoir quels gestes sont propices pour chaque articulation, savoir varier le tracé dans un même mouvement, savoir alterner les muscles dans un mouvement pour les soulager, savoir se protéger de certaines situations agressives, éviter certains mouvements à risques, prévenir certains risques articulaires.

* Le nom Sinovi® est une marque déposée.

La Pratique



1

POIGNET ET RACINES DES DOIGTS

Croisez les doigts en les emboîtant complètement. Puis, avec la partie de chaque paume qui est proche du poignet, glissez les deux mains en sens inverse, comme si vous savonniez les poignets l'un contre l'autre. Faites ce mouvement très mollement, sans chercher d'amplitude, mais en cherchant à faire tourner sur eux-mêmes les os de la paume de main : les métacarpiens. Ce mouvement profitera autant aux articulations de la racine des doigts qu'à l'articulation du poignet. Il est particulièrement utile avant d'utiliser un clavier d'ordinateur ou de jouer d'un instrument de musique. Faites-le une dizaine de fois dans chaque sens, assez lentement.

GENOU

2

Asseyez-vous au sol avec une jambe posée sans aucune tension. Observez le petit os qui se trouve devant votre genou : la patella (ou rotule). Vous allez « huiler » cette jonction, en prenant soin de ne jamais l'appuyer sur le fémur. Prenez votre patella entre le pouce et la pulpe de plusieurs doigts réunis. Dégagez-la doucement, comme si vous vouliez l'écarter de l'os en dessous. Emmenez-la délicatement vers l'intérieur et vers l'extérieur du genou. L'amplitude du déplacement est minime : un ou deux millimètres à peine. Lâchez-la, puis refaites ce mouvement quatre fois. Puis fermez les yeux, et comparez ce que vous ressentez dans vos deux genoux.





3

ÉPAULE ET THORAX

Allongez-vous sur votre côté droit. Placez votre tête sur un coussin dur ou un bloc. Posez le bras gauche dans le creux de votre main droite, comme indiqué dans l'image. Prenez appui sur votre coude droit et éloignez le coude gauche loin devant le tronc. Laissez partir l'omoplate. Puis faites le mouvement en sens inverse, en cherchant surtout à faire glisser l'omoplate sur vos côtes, de façon très lisse. Ce que vous mobilisez ici, ce n'est pas une articulation au sens strict, mais une suite d'articulations situées entre l'omoplate et le thorax. Puis changez de côté.

MÂCHOIRE

Rapprochez vos mains de votre mâchoire. Vos pouces se joignent et se placent délicatement sous le menton. Vous pouvez ainsi offrir à votre mâchoire un soutien, sans la comprimer. Ceci permet aux muscles de la mastication de se détendre. Venez ensuite placer vos autres doigts à l'arrière de la mâchoire. Les auriculaires et majeurs se posent, sans presser, en avant du trou de chaque oreille. Les index se placent un peu plus bas, là où se trouvent de gros muscles qui sont habituellement contractés pour garder la bouche fermée. Ils sont momentanément détendus. Puis, avec les deux mains, prenez un peu plus fermement la mâchoire entre les doigts et cherchez à la mobiliser un peu vers le bas, de quelques millimètres. Recommencez cette manœuvre cinq fois. Conservez une respiration détendue pendant tout cet exercice. Cet exercice est recommandé si votre mâchoire craque, mais ne le faites pas si elle est douloureuse.

4





5

TALON, MOUVEMENT DANS LA LONGUEUR

Asseyez-vous. Fléchissez votre genou droit et posez votre pied à côté de votre cuisse. Avec votre main droite, entourez votre talon en moulant vos doigts sur celui-ci. Sentez que vous pouvez mobiliser l'os de votre talon. Doucement, tractez votre talon, comme si vous vouliez l'éloigner du reste du pied. Puis, emmenez-le vers l'arrière, comme si vous vouliez agrandir le pied. Ensuite poussez le doucement vers l'avant. Faites ces mouvements plusieurs fois. Reposez-vous et répétez avec l'autre pied.

TALON, MOUVEMENT LATÉRAL

Conservez la position précédente et la même prise sur votre talon. Maintenant, mobilisez-le en bascules latérales : rapprochez-le du bord externe du pied, puis revenez, et rapprochez-le du bord interne. Puis, bougez votre talon dans un mouvement circulaire, en cherchant constamment à garder la fluidité du mouvement. Posez votre pied à côté de l'autre et comparez les sensations des deux côtés. Répétez avec l'autre pied.

6

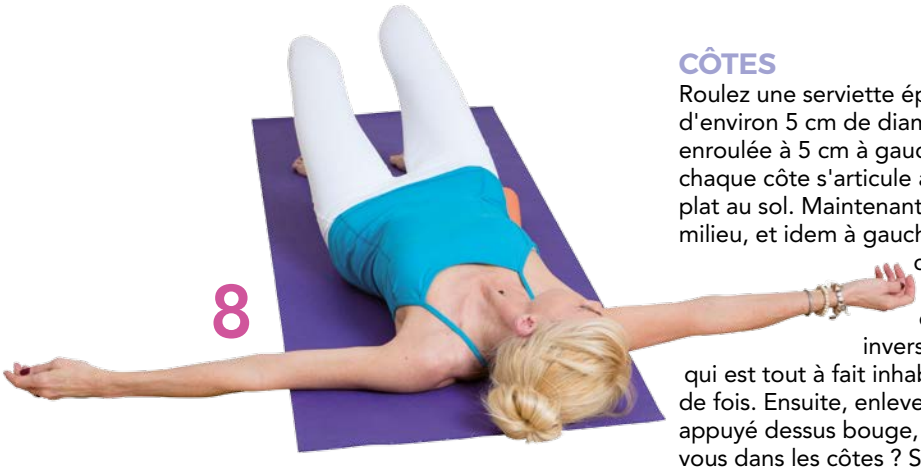




7

COU

Asseyez-vous sur un siège, en vous appuyant confortablement sur le dossier. Votre tronc forme ainsi une base stable pour mobiliser votre cou. Amenez la main droite contre la joue droite et offrez un appui ferme à la joue et à l'os de la pommette. Cherchez une union entre tête et main. Ensuite, mobilisez votre tête, en sentant qu'elle est toujours portée par la main. Cet appui est fondamental pour détendre les muscles du cou et éviter les compressions sur les minuscules articulations du cou. Revenez. Recommencez plusieurs fois ce mouvement, lentement. Puis replacez votre cou à la verticale. Enlevez la main, comparez les deux côtés de votre cou. Ensuite, faites le même exercice de l'autre côté.



8

CÔTES

Roulez une serviette éponge (plutôt fine) de façon à former un cylindre d'environ 5 cm de diamètre. Allongez-vous sur le dos et placez la serviette enroulée à 5 cm à gauche de la colonne vertébrale, soit à l'endroit où chaque côte s'articule avec chaque vertèbre. Pliez les jambes, les pieds à plat au sol. Maintenant, tournez la tête, lentement, à droite et revenez au milieu, et idem à gauche. Votre tête entraîne votre cou, qui entraîne vos côtes : sentez que quand vous tournez du côté où vous avez placé le cylindre, vos côtes rencontrent le contre-appui du cylindre et sont repoussées en sens inverse. Vous mobilisez ainsi ces articulations, mouvement qui est tout à fait inhabituel. Recommencez le mouvement, une dizaine de fois. Ensuite, enlevez le cylindre, et observez comment le côté qui a été appuyé dessus bouge, par rapport à l'autre. Quels mouvements sentez-vous dans les côtes ? Sentez-vous si des respirations peuvent s'établir dans cette région de votre cage thoracique ? Puis refaite l'exercice en plaçant la serviette à droite de la colonne.

AVANT-BRAS

Asseyez-vous, et avec votre main gauche, entourez le tiers inférieur de votre avant-bras droit en le prenant par derrière. Sentez dans votre main les deux os de l'avant-bras, côte à côte. Faites-les délicatement tourner vers le pouce. Puis entourez à nouveau votre avant-bras, mais cette fois-ci en passant votre main par devant. Maintenant, faites tourner l'avant-bras en direction du petit doigt. Faites ces deux mouvements, sans forcer, en sentant où naît le mouvement.



9



10

ÉPAULE ET BRAS

Asseyez-vous sur un siège avec accoudoirs. Laissez votre coude et votre avant-bras droits se poser sur l'accoudoir et déposez leur poids sur celui-ci, mais sans vous appuyer. Placez ensuite votre main gauche au-dessus de l'épaule droite et sentez la masse du muscle trapèze que vous entourez de votre main. Levez l'omoplate et sentez-le se contracter sous votre main. Sentez que le coude et l'avant-bras ont quitté l'appui sur l'accoudoir. Faites ceci plusieurs fois. Deuxième étape : recommencez le mouvement précédent, gardez l'épaule légèrement montée. Maintenant, laissez retomber le bras : le coude et l'avant-bras se déposent à nouveau vers l'accoudoir. Par ce petit mouvement, vous créez une distance entre l'omoplate et le haut de l'humérus.

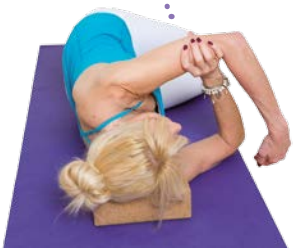
Enchaîner la séquence



1 Poignet et racines des doigts



2 Genou



3 Épaule et thorax



4 Mâchoire



5 Talon, mouvement dans la longueur



6 Talon, mouvement latéral



7 Cou



8 Côtes



9 Avant-bras



10 Épaule et bras

Texte : Lionel Coudron ; Postures : Stéphane Colliège ; Photos : Sébastien Dolidon

UN VENTRE HEUREUX

Une bonne digestion est fondamentale pour notre équilibre et notre qualité de vie. Voici une séquence posturale et des conseils de respiration et de méditation pour une digestion sans problèmes.

Il vous est probablement arrivé au moins une fois d'avoir le ventre noué à la suite d'un choc émotionnel, le ventre gonflé après une contrariété, un dérangement à la suite d'un voyage, sous forme d'accélération ou de ralentissement de transit. Le ventre est un centre émotionnel de première importance qui réagit à toutes les tensions. Cela est encore plus vrai chez les femmes, qui représentent les deux tiers des 20 à 30 millions de personnes atteintes en France. La fonction de la digestion est un point central de notre équilibre et de notre vie. Nous mangeons en effet plusieurs fois par jour pour apporter tous les éléments à notre métabolisme et nous avons besoin de digérer, absorber, filtrer et éliminer ce qui n'est pas nécessaire. Notre tube digestif se trouve aussi au cœur d'autres mécanismes de régulation essentiels, comme le système immunitaire (70 % de ce système se trouve dans la paroi de l'intestin). Or, ce dernier influence directement tout le système métabolique et le système nerveux, qui en retour vont également agir sur ce système immunitaire !

Lutter contre la sédentarité

La dimension posturale, qui agit sur l'état corporel et émotionnel dans lequel on se trouve, et la dimension méditative et de relaxation apportée par le yoga rendent cette méthode la plus intéressante qui soit pour traiter les problèmes digestifs dans toutes leurs dimensions. La sédentarité étant une cause majeure de dysfonctionnement, il convient de se remettre en mouvement. Les postures dynamiques, les enchaînements comme la salutation au soleil (que vous pouvez pratiquer plusieurs fois de suite) ainsi que différentes postures debout ou sur le ventre, vont permettre à votre organisme de lutter contre ce fléau qu'est la sédentarité ! Les respirations abdominales qui mobilisent le diaphragme et les respirations profondes permettent un brassage abdominal qui stimule la fonction digestive et le péristaltisme et libère également le système parasympathique. Ces respirations vont aller dans le même sens que celui des postures en flexion avant, qui ont une action de détente, en stimulant le « lâcher-prise », et une action de massage abdominal, en améliorant la fonction digestive.

Pratiquer les « auto-massages » du yoga et les inversions

Mais le yoga apporte également une originalité par rapport à toutes les autres disciplines, sous la forme des « auto-massages ». Ces stimulations rythmées complètent parfaitement les respirations et permettent à elles seules, quand on les pratique tous les matins à jeun après avoir bu un verre d'eau tiède, de retrouver un transit normal. D'autres exercices sont utiles et doivent être pratiqués régulièrement pour retrouver un bon fonctionnement : ce sont les postures inversées. Elles permettent en effet, par la position inhabituelle du corps, de stimuler l'ensemble des sept mètres d'intestin qui sont présents dans notre ventre.

Cultiver la bienveillance

La pratique de la compassion, l'installation d'un état de bienveillance en soi lors d'une méditation, puis la redistribution de cette bienveillance vers son ventre et toute la fonction digestive est l'un des pivots de la pratique de la yogathérapie. Ces méditations apportent une meilleure communication à l'intérieur de votre corps et libèrent alors votre potentiel d'auto-guérison.

BON POUR MOI

JE RETROUVE UNE DIGESTION FACILE ET EFFICACE

LES BIENFAITS

- REDONNE UNE RESPIRATION LIBRE ET NATURELLE
- TRAVAILLE LE DIAPHRAGME
- MASSE LA RÉGION DES VISCÈRES
- AUGMENTE LE FEU DIGESTIF
- AMÉLIORE LE TRANSIT

PENSÉE

« QUAND UN HOMME DIT : " JE SUIS HEUREUX", IL VEUT DIRE BONNEMENT : "J'AI DES ENNUIS QUI NE M'ATTEIGNENT PAS" ».

JULES RENARD

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 35 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

RESPIRER EN COMMENÇANT PAR LE VENTRE ET LAISSER MONTER LE SOUFFLE VERS LES CÔTES.

MÉDITATION ASSOCIÉE

MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE DU VENTRE

Stéphane porte des vêtements en vente chez Yoga Concept yogaconcept.com

La Pratique

MODE DE VIE ET ALIMENTATION SONT ESSENTIELS POUR LA SANTÉ DU VENTRE

Pour les yogis, le ventre est la porte d'entrée de toutes les maladies. Cela est confirmé par nos connaissances scientifiques sur le rôle majeur de la flore intestinale qui représente 100 000 milliards de bactéries, d'un poids de 1 à 2 kilos ! Lorsqu'elles sont normalement nourries par une alimentation adaptée, riche en légumes et fibres, ces bactéries participent à l'équilibre de la muqueuse-filtre de l'intestin et à la maturation du système immunitaire. Si cette flore vient à se perturber, c'est tout le système immunitaire qui est déréglé, entraînant des risques de maladies comme des allergies, des maladies auto-immunes, des infections à répétition, des maladies inflammatoires et dégénératives, etc. C'est pourquoi, la pratique du yoga, avec l'attention qu'elle nous fait porter sur l'hygiène alimentaire, le choix de nos aliments, les rythmes de vie nous aide grandement à rétablir cette fonction parfois négligée.

1 SURYA NAMASKAR

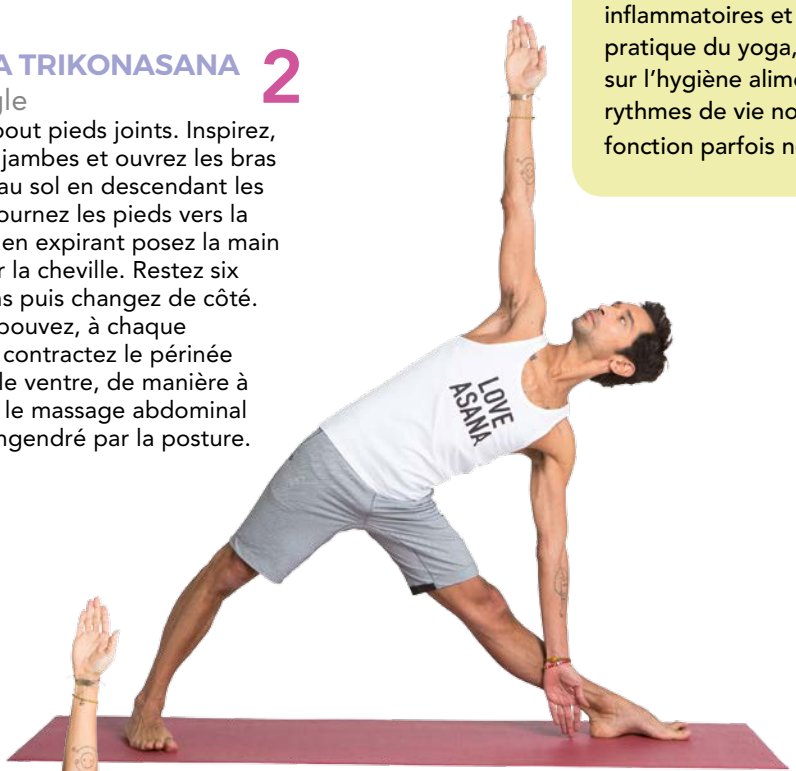
Salutation au soleil

Débutez la pratique par trois à six salutations. L'enchaînement détaillé est présenté en page 86. La salutation au soleil peut être pratiquée avec la synchronisation du mouvement avec souffle. Elle permet de lutter contre la sédentarité qui est l'une des premières causes des troubles du transit et en particulier de son ralentissement.

2 UTTHITA TRIKONASANA

Le triangle

Partez debout pieds joints. Inspirez, ouvrez les jambes et ouvrez les bras parallèles au sol en descendant les épaules. Tournez les pieds vers la gauche et en expirant posez la main gauche sur la cheville. Restez six respirations puis changez de côté. Si vous le pouvez, à chaque expiration contractez le périnée et aspirez le ventre, de manière à compléter le massage abdominal profond engendré par la posture.





Pour vous aider

Pour rendre la flexion moins intense, vous pouvez poser la main sur un support.



3 PARIVRTTA UPAVISTHA KONASANA

La posture du grand angle en torsion

Ouvrez largement les jambes et placez les mains sur les ailes iliaques. À l'expiration descendez le buste parallèle au sol, posez la main gauche au centre, sous l'épaule, sans décaler le bassin. Inspirez et tournez le buste à droite, levez le bras droit et regardez vers le ciel. Comme dans la posture précédente, vous pouvez aspirer le ventre. Restez six respirations, puis redressez-vous sur une inspiration et changez de côté.



4 PARIVRTTA TRIKONASANA

Triangle en torsion

Cette posture implique une torsion plus intense. Ouvrez les jambes, bras parallèles au sol. Expirez et tournez les pieds et le bassin vers la gauche. Sur une nouvelle expiration, posez la main gauche devant le pied droit. Si nécessaire, utilisez un support pour atténuer la flexion. Faites des expirations profondes, pour sentir l'essorage profond de l'abdomen. C'est un excellent massage de toute la masse viscérale.



5 PARIVRTTA PARSHVAKONASANA

Fente avant en torsion

Cette torsion est encore plus intense et travaille aussi l'équilibre. Comme précédemment, ouvrez les jambes, tournez les pieds et le buste vers la gauche en levant le talon arrière. Expirez et ramenez le coude gauche derrière la cuisse droite et placez les mains en salutation. Gardez une partie de votre attention vers les pieds afin de rester stable. Prenez conscience de la difficulté à inspirer et amenez votre attention sur les parties du corps qui s'ouvrent.

6 UTTANASANA

La pince debout

Debout pieds joints, inspirez, et en expirant penchez-vous en avant progressivement, en déroulant les vertèbres. Inspirez vers le bas de votre dos et expirez en relâchant complètement l'abdomen sur le diaphragme. Restez six respirations calmes. Sentez l'afflux de sang au visage, relâchez les trapèzes. Pour revenir, inspirez en remontant les bras par les côtés. Si la tête tourne un peu, ramenez le menton vers le sternum.



Pour vous aider

Pour rendre l'étirement du dos moins intense, vous pouvez plier les genoux.



7 SHALABASANA - VARIANTE

La sauterelle - variante

Allongé sur le ventre, ramenez les deux mains à plat sous les cuisses, les coudes vers l'intérieur, et retournez les orteils. Inspirez et en pressant les bras au sol, levez la jambe droite tendue. Répétez le mouvement trois fois en alternant, puis détendez-vous en posant une joue au sol. Vous pouvez répéter un cycle. Cela masse le ventre et stimule le système sympathique, pour mobiliser l'énergie et lutter contre l'immobilité.

Pour vous aider

Vous pouvez poser les mains à plat de chaque côté du buste. Cela rend la posture moins exigeante.





BALASANA VARIANTE
L'enfant, poings sous le ventre

Assis sur les talons, ouvrez les bras en croix. Sur une expiration, posez le front au sol en plaçant les poings fermés sous le ventre. Inspirez, redressez-vous avec les bras en croix. Répétez deux fois en dynamique, puis restez dans la posture. À chaque inspiration le ventre se gonfle, ce qui engendre un massage profond, et à chaque expiration les poings rentrent plus en profondeur. Restez quelques respirations, puis redressez-vous sur une inspiration. Observez le souffle.

8



EKA PADA SUPTA PAVANA MUKTANASANA
Posture d'élimination des vents avec une jambe

Allongé sur le dos, jambes serrées, sur une expiration ramenez le genou droit vers l'abdomen et saisissez le tibia. Sur chaque expiration pressez le genou vers l'abdomen, ce qui va créer une petite pression du côté droit des viscères. Relâchez en expirant et cherchez à respirer dans le ventre en ramenant la masse viscérale à droite. La sensation est subtile mais réelle. Puis changez de jambe.

9



DVI PADA SUPTA PAVANA MUKTANASANA
Posture d'élimination des vents avec deux jambes

Depuis la posture précédente, expirez, ramenez les genoux vers la poitrine. À chaque inspiration, habitez le ventre et le bas du dos et à chaque expiration rapprochez les genoux de l'abdomen. Sentez les légers mouvements au niveau du sacrum et de la nuque. Puis expirez et levez la tête. Inspirez en habitant l'espace entre les omoplates en veillant à bien relâcher les épaules et les mâchoires. Restez six respirations puis revenez au sol.

10



PARIVRTTA SUKHASANA
Tailleur en torsion

Asseyez-vous jambes croisées, colonne bien redressée depuis le bas du dos, épaules détendues. Sur une expiration, tournez le buste à droite, la main droite est proche du bassin et la main gauche à l'extérieur du genou droit. Respirez profondément en mettant l'accent sur l'expiration. Percevez le massage des viscères. Revenez au centre en expirant et placez votre attention au niveau de l'abdomen, puis changez de côté.

11



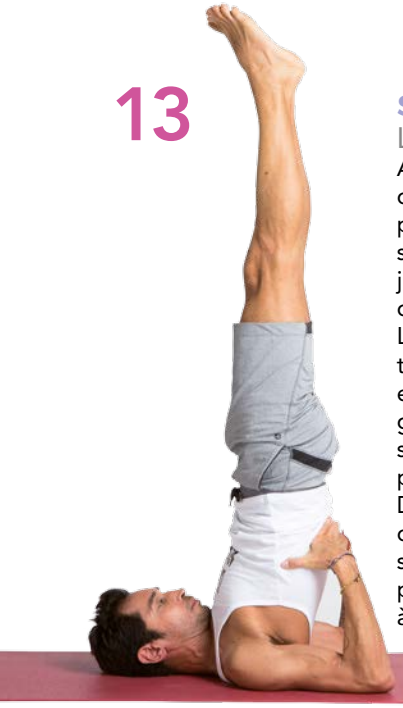
12

SIRSASANA • Posture sur la tête
pour pratiquants confirmés

Assis sur les talons, posez les coudes devant vous, séparés de la valeur d'un avant-bras et entrelacez les doigts. Placez votre tête devant les paumes de main, qui viennent coiffer l'arrière du crâne. Levez le bassin et marchez vers la tête en veillant constamment à pousser dans le sol. Montez une jambe puis l'autre. Restez trois ou quatre respirations la première fois. Sentez l'afflux du sang vers la tête. Revenez et posez un instant le front au sol en relâchant la nuque. Évitez cette posture si vous avez des problèmes de cervicales.



13



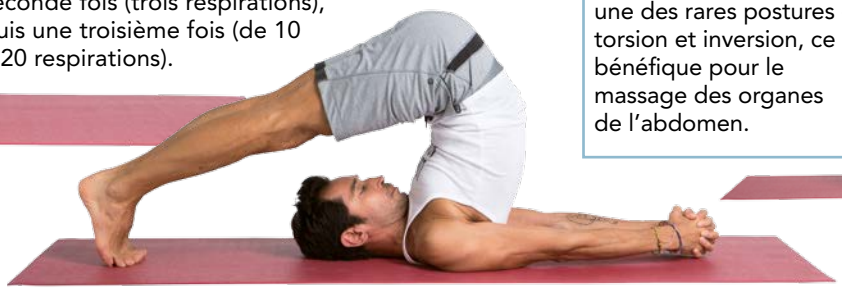
SARVANGASANA
La chandelle

Allongé sur le dos, placez les mains de chaque côté du corps, paumes à plat. Pliez les jambes et en inspirant soulevez le bassin et levez les jambes. Calez vos mains dans le dos pour vous redresser.
Les yeux peuvent se fermer. Restez trois respirations. Pour revenir expirez, pliez les jambes, les genoux sur le front, les mains à plat sur le sol. Appuyez sur les mains pour éviter de rouler brusquement. Détendez-vous allongé, avant de remonter dans la posture une seconde fois (trois respirations), puis une troisième fois (de 10 à 20 respirations).

HALASANA • La charrue

Depuis la chandelle, descendez les jambes vers l'arrière et posez les pieds au sol, orteils retournés. Vous pouvez poser les pieds sur un support (bloc ou petit tabouret) pour alléger l'étirement. Si vous êtes à l'aise, tendez les bras, mains croisées. Restez trois respirations puis revenez avec précaution. Augmentez progressivement la durée de la posture jusqu'à 20 respirations. En tout cas, vous devez vous sentir bien au retour. Pour compenser l'étirement du bas du dos, mettez-vous en boule quelques instants.

14



Pour aller plus loin

Depuis la charrue, déplacez les jambes vers la droite. Puis vers la gauche. C'est une des rares postures qui combine torsion et inversion, ce qui est bénéfique pour le massage des organes de l'abdomen.



15a



15b

AGNISARA KRIYA • Purification par le feu

Mettez-vous debout, les pieds ouverts. Expirez en vous inclinant en avant, les mains placées sur les cuisses, les bras et les jambes semi-fléchis. Restez poumons vides, rentrez bien le menton, puis rentrez bien le ventre sous les côtes, comme si vous aviez le ventre dans une fausse inspiration vers le haut. Ouvrez bien les côtes en les écartant le plus possible. Puis lentement relâchez complètement le ventre. Répétez plusieurs fois cette contraction-relâchement sans reprendre votre respiration. Terminez en inspirant doucement sur le relâchement. Répétez deux fois. Appréciez les sensations déclenchées par ce kriya.

MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE DU VENTRE

Asseyez-vous confortablement, observez le souffle qui entre et sort et laissez-vous bercer par le mouvement et la respiration. Naturellement, votre respiration s'allonge et s'apaise. Puis portez votre attention vers la région du cœur. Répétez-vous mentalement les mots : bienveillance, paix, amitié, amour… Ces mots vont vous envahir. Puis, répétez-vous le mot « compassion ». Inspirez dans la région du cœur en prenant cette sensation de bienveillance et expirez en la déversant dans la région du ventre. Adressez la bienveillance à votre ventre, qui mérite votre gratitude. Restez dans le ventre en installant de la douceur autant que vous le souhaitez. Pour terminer, prenez conscience de la respiration qui mobilise votre ventre. Inspirez profondément et lentement en ouvrant les yeux.

Enchaîner la séquence



15 Agnisara kriya



14 Halasana

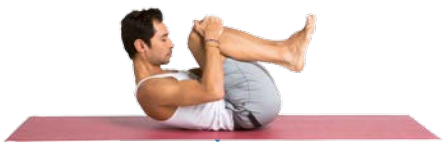


13 Sarvangasana

12 Sirsasana



11 Parivrtta Sukhasana



10 Dvi Pada Supta Pavana Muktasana



9 Eka Pada Supta Pavana Muktasana



8 Balasana Variante



7 Shalabasana Variante



6 Uttanasana



5 Parivrtta Parshvakonasana



4 Parivrtta Trikonasana



3 Parivrtta Upavistha Konasana



2 Utthita Trikonasna

1 Surya Namaskar

Postures : Alex Grayo ; Photos : Sébastien Dolidon

SALUTATION AU **SOLEIL**



Pranamasana



Hasta Uttasana



Uttanasana



Kumbhakasana



Ashtanga Namaskara

Alex porte des vêtements en vente chez Yoga Concept
yogaconcept.com

La salutation au soleil (surya namaskar) est un enchaînement classique du yoga. Il permet de s'échauffer et d'assouplir les articulations. De nombreuses séquences présentées dans ce Hors-Série prévoient une ou plusieurs salutations, notamment en début de pratique. À chaque fois, vous trouverez un renvoi à cette double page.



Ardha Uttanasana



Ashva Sanchalanasana



Bujanghasana



Adho Mukha Svanasana



Ashva Sanchalanasana

Texte : Edith Grante ; Postures : Ysabel Pineau ; Photos : Sébastien Dolidon

RETROUVER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Les émotions sont au cœur de notre vie. Mais lorsque nous les laissons s'accumuler sans les écouter, elles peuvent nous déstabiliser. Le yoga nous aide à bien vivre nos émotions.

Le yoga considère les émotions comme des mouvements énergétiques, qui apparaissent suite à une altération du contexte. Les réactions normales à des situations qui nous dérangent sont le combat, la fuite ou l'immobilité. Instantanément, notre corps réagit. Nos muscles se contractent, le souffle devient court, le rythme cardiaque s'accélère, la tension artérielle monte, la digestion ralentit. Selon le contexte nous pouvons nous sentir amorphe ou en hyper vigilance. Notre concentration est plus difficile. Notre cerveau fait tourner des pensées négatives. Notre système nerveux sympathique est sollicité et nous utilisons nos ressources éner-

BON POUR MOI
JE MAÎTRISE MES ÉMOTIONS ET SUIS EN PAIX

LES BIENFAITS
- DÉBLOQUE LE DIAPHRAGME
- APAISE LE SYSTÈME NERVEUX
- AMÉLIORE LA CONCENTRATION
- DÉVELOPPE L'ÉQUILIBRE ET LA FORCE INTÉRIEURE
- APPORTE CALME ET DÉTENTE

PENSÉE
« LE RIRE EST UNE TELLE FORCE DE TRANSFORMATION QUE RIEN D'AUTRE N'EST NÉCESSAIRE ».
OSHO

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 25 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
PRATIQUER EN ÉCOUTANT LE SON DE VOTRE SOUFFLE

MÉDITATION ASSOCIÉE
CHANTER TROIS FOIS LE AUM INTÉRIEUREMENT

La Pratique

1



VIPARITA KARANI
La demi-chandelle avec les jambes au mur

Commencez allongé, les deux jambes levées et posées contre un mur. Placez les mains sur le ventre. Reprenez contact avec la respiration abdominale. À chaque inspiration, laissez le ventre soulever vos mains et à chaque expiration sentez les mains redescendre. Vous créez ainsi un massage des viscères, entrez dans le rythme de ce mouvement. Sentez le retour au calme. Cette posture permet de reprendre conscience du souffle et du corps.

Le T-Shirt et le tapis de cette séquence ont été dessinés par Ysabel Pineau

gétiques. Si l'émotion est passagère, tout revient en ordre. Mais si nous passons d'un état à l'autre, si une émotion stagne ou si elle est plus prononcée, on a l'impression de perdre tous ses moyens et d'être submergé par l'émotion. Un déséquilibre s'installe, pouvant mener à la dépression ou à la maladie. Notre capacité à maîtriser les débordements émotionnels peut nous aider grandement, elle garantit notre qualité de vie et nos possibilités d'épanouissement.

L'arrêt des fluctuations du mental

Quand on se sent emporté dans ce débordement émotionnel, le yoga peut être d'un grand secours. En effet, la pratique du yoga va nous aider à rétablir l'équilibre. Selon les textes fondateurs, l'essence même du yoga est l'arrêt des agitations du mental. Avec la pratique, nous calmons ce « singe excité » qui nous fait sauter sans cesse d'une pensée à l'autre, d'une émotion à l'autre. Toute pratique de yoga va nous permettre de nous reconnecter à notre état de bien-être naturel, nous emmener vers l'apaisement.

L'observation et l'accueil des émotions

Les premières postures de la séquence proposée invitent à devenir le témoin de nos sensations, de nos émotions, de nos pensées et des tempêtes qui s'y déchaînent. Observer nos émotions est déjà une pratique de yoga, visant la connaissance de soi. Une fois identifiées, il est possible de les accueillir, de les traiter avec amour et respect, sans les rejeter ni les réprimer. Nous pourrons alors, peu à peu, les transformer en émotions plus agréables et en pensées positives. En synchronisant le souffle avec le mouvement et la posture, nous dirigeons l'énergie dans la même direction, vers l'état d'union proposé par le yoga. On va passer de la tête qui pense au corps qui ressent, on va progressivement se détacher des pensées et des émotions. En mobilisant le corps, en l'étirant, les muscles se détendent, le souffle et le cœur s'apaisent.

Se reconnecter avec notre force intérieure

Les postures plus exigeantes vont nous reconnecter à notre solidité et à notre courage. Si toute notre énergie est emplie de colère par exemple, nous pouvons transformer cette colère en émerveillement, en enthousiasme, en créativité... En renforçant notre tonicité physique, nous renforçons notre force intérieure. Les postures d'équilibre, elles, renforcent notre stabilité et vont nous redonner confiance, nous éloigner de la peur. Enfin, la pratique du yoga des yeux améliore le fonctionnement du système nerveux. Les muscles des yeux, directement reliés au cerveau, comme les autres muscles du corps, se contractent lors d'émotions fortes. Ils sont même parmi les plus actifs du corps, en éveil permanent, comme l'esprit. Détendre le regard en respirant profondément va contribuer à la recherche d'harmonie. La seule émotion vers laquelle le yoga mène à chaque fois, c'est la joie ! Alors, nous vous souhaitons une joyeuse séance !



2

SAVASANA • Posture du cadavre

Allongez-vous sur le dos. Sur une inspiration, contractez fermement les muscles d'une zone du corps (un bras, une jambe…) et sur une expiration détendez tout, de la peau, vers les muscles, jusque vers les os. Commencez par le côté droit, le côté gauche, les fessiers, le ventre, la cage thoracique puis la tête et le visage. Puis faites quelques respirations complètes, le ventre se bombe, les basses côtes s'ouvrent et enfin la zone des clavicules. Sur chaque expiration, relâchez les tensions encore présentes. Prenez le temps de bailler pour débloquer le diaphragme. Cet exercice vous permet d'identifier les zones de tension.



MARJARIASANA • Le chat
Placez-vous à quatre pattes.
Inspirez, creusez le dos à partir du bassin ; expirez en arrondissant le dos à partir du bas et en repoussant le poids du corps des mains.
Placez d'abord votre attention vers le nombril, lieu qui symbolise votre place dans le monde, puis au niveau du cœur, lieu des émotions.
Cet asana étire la colonne vertébrale.
La synchronisation améliore la fluidité et la concentration, crée de l'unité dans le corps.



VYAGHRASANA • Le tigre
Puis, sur une inspiration, creusez le dos, levez la jambe droite, venez saisir le pied droit avec la main gauche. Fixez un point à l'horizon et soyez totalement présent au corps et au souffle pour maintenir l'équilibre dans la posture. Restez une dizaine de respirations, puis changez de côté.
Cette posture ouvre le bassin et la cage thoracique, étire les muscles profonds, libère les hanches, apporte stabilité et joie. À ne pas pratiquer si vos lombaires sont fragiles.



5

BALASANA • L'enfant

Déposez les fessiers sur les talons et le front au sol en enroulant bien la région des cervicales. Respirez dans tout votre dos, du sacrum aux cervicales. À chaque expiration, revenez vers l'intérieur, sans vous laissez perturber par votre environnement. Écoutez votre souffle, percevez les mouvements de votre corps liés à la respiration. Cette posture mène vers l'intériorisation, le relâchement. Si vos genoux sont fragiles, placez un coussin sous le bassin.

6

ADHO MUKHA SVANASANA

Le chien tête en bas

Allongez les bras vers l'avant, retournez les orteils et, sur une inspiration, montez le bassin vers le ciel en repoussant le poids du corps des mains. Vous pouvez venir placer la tête sur un coussin. À l'inspiration laissez monter l'énergie des mains vers le bassin et à l'expiration laissez glisser les viscères vers le diaphragme. Sentez l'afflux du sang vers la tête. Soyez témoin de vos sensations. Revenez après une dizaine de respirations.



7

YOGA DES YEUX

Installez-vous en posture assise, le dos droit. La tête ne bouge pas, seul le regard se déplace. Inspirez et montez le regard au ciel, expirez et ramenez le regard à l'horizontal. À l'inspiration suivante, descendez le regard vers le sol et à l'inspiration revenez. Faites ce mouvement de haut en bas trois fois. Puis refaites les mouvements avec la même respiration vers la gauche, vers la droite et vers les quatre coins. Puis frottez les paumes des mains l'une contre l'autre, et posez les paumes chaudes en coquille au-dessus des paupières, sans les toucher. Ce geste va détendre les yeux.



UTKATASANA - VARIANTE

La chaise - variante

Debout, les deux pieds en contact, ramenez les mains en salutation au niveau de cœur.
À l'expiration pliez les jambes comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et à l'inspiration levez les talons. Essayez d'être stable sur la racine des orteils sans les crisper. Trouvez l'axe intérieur pour rester centré. Sentez votre force. Posez les pieds, revenez sur une inspiration. Si vos genoux sont fragiles, veillez à ne pas les avancer.

8

PARIVRTTA UTKATASANA

La chaise en torsion

Sur une nouvelle expiration, les mains en salutation, pliez les jambes et tournez le buste à droite, en plaçant le coude gauche à l'extérieur de la cuisse droite. Essayez de garder les genoux au même niveau. Dans la torsion sentez l'axe de la colonne vertébrale, le sternum regarde à droite, le regard se dirige vers le ciel. Inspirez, revenez et changez de côté.

9





10

VRIKSHASANA • L'arbre

Debout les pieds en contact, prenez appui sur le pied gauche puis placez le talon gauche au niveau du périnée. Fixez un point devant vous et levez les mains. Gardez une respiration ample, les articulations sont en micro-mouvement, la posture est stable, il n'y a ni peur, ni rigidité. Revenez en expirant et changez de côté. Cet asana développe équilibre et concentration.

PARSVOTTANASANA

L'étirement intense des côtés

Écartez bien les jambes, expirez et tournez le buste et les pieds à gauche.
Les pieds sont sur une même ligne, pour travailler l'équilibre et la concentration (vous pouvez utiliser une brique pour vous stabiliser).
Placez les mains sur les ailes iliaques et, en inspirant, ouvrez le regard vers le ciel. En déplaçant le regard vers le front l'équilibre devient plus difficile. Essayez progressivement. Revenez sur une expiration, puis changez de côté. Cette posture apporte renforcement musculaire, force, stabilité et équilibre.
À éviter en cas de hernie discale.



11



VIRABHADRASANA I

Le guerrier I

Ouvrez de nouveau les jambes, les pieds parallèles et placez les mains sur les ailes iliaques. Tournez les pieds et le buste à gauche. Sur une expiration, pliez la jambe gauche. En inspirant, levez les bras et regardez vers le ciel. À chaque inspiration laissez monter la force des pieds vers la cage thoracique. À chaque expiration, sentez l'ouverture et la confiance. Restez quelques respirations, puis changez de côté. Cette posture développe vitalité, force et confiance en soi.

12



13a

VIRABHADRASANA III - VARIANTE

Le guerrier III - variante

À partir de la posture précédente, penchez le buste en avant, levez la jambe droite et posez les mains au sol ou sur un support (photo 13a). La jambe de support est tendue. Stabilisez-vous et ramenez les mains en prière (photo 13b). Sentez la ligne intérieure qui vous guide depuis le pied droit vers le sommet du crâne. Gardez la posture au moins cinq respirations, revenez en expirant et changez de côté. Cet asana développe les sensations de stabilité et de liberté.



13b



14

ARDHA MATSYENDRASANA
Torsion assise

Asseyez-vous et en expirant ramenez le pied droit vers le fessier gauche et placez la jambe gauche à l'extérieur de la cuisse droite. Ramenez la main droite vers l'arrière et placez le coude gauche derrière la cuisse droite. Redressez la colonne à chaque inspiration et à chaque expiration laissez partir toutes les émotions négatives encore présentes. Expirez, relâchez et changez de côté. Cette posture est à éviter en cas de hernie.

KURMASANA SIMPLIFIÉ
La tortue simplifiée

Asseyez-vous sur les ischions, les plantes de pieds en contact. Expirez, placez les bras à l'intérieur des cuisses et saisissez le dessous de vos chevilles. Placez un support entre les pieds pour poser la tête. La tortue symbolise le retrait des sens, c'est une posture d'intériorisation. Restez quelques respirations, puis revenez tranquillement. Un asana qui apporte relâchement et centrage, détend le ventre, étire la colonne et ouvre le bassin.

15





16

SARVANGASANA • La chandelle

Le dos au sol et les jambes pliées, inspirez, levez le bassin et les jambes et placez les mains dans le dos pour vous redresser. Placez au moins deux couvertures pliées sous les épaules pour réduire l'étirement de la nuque. À chaque expiration posez le poids des viscères sur le diaphragme, qui va se détendre profondément. Si vous pouvez, gardez la posture trois à quatre minutes, puis revenez. Cet asana aide à régénérer tout le corps, apaise le système nerveux, améliore le sommeil. À ne pas pratiquer en cas de problème cardiaque, de glaucome, ou pendant les menstruations.

17



MATYASANA AVEC SUPPORT

Le poisson avec support

Allongez-vous sur le dos et placez une brique ou un coussin sous vos omoplates. Le sommet de la tête est en contact avec le sol. Ramenez les plantes de pieds en contact et ouvrez les bras. À chaque inspiration percevez l'ouverture de votre corps.
À chaque expiration sentez une vague de bien-être et d'apaisement. Restez en prolongeant peu à peu le souffle et en laissant les émotions vous traverser.
Cette posture permet d'ouvrir le cœur et de se sentir en sécurité dans l'ouverture.

18a





18b

APANASANA

Posture d'élimination des vents

Toujours allongé sur le dos, ramenez les deux genoux serrés vers l'abdomen et posez une main sur chaque genou. À l'inspiration, éloignez les genoux de l'abdomen et à l'expiration ramenez les genoux vers la poitrine. Continuez le travail en dynamique. Sentez le mouvement du ventre, l'étirement du dos à l'inspiration, la détente à l'expiration. Cette posture masse en douceur le dos et le ventre.

PRANAYAMA · NADI SHODANA RESPIRATION ALTERNÉE

Afin d'équilibrer le système sympathique et parasympathique et de mieux maîtriser les émotions qui nous submergent parfois, pratiquez régulièrement ce pranayama simple. La main gauche sur le genou, placez les index et majeur droits entre les sourcils. Bloquez la narine droite avec le pouce, inspirez à gauche, fermez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire pour expirer à droite, inspirez à droite, fermez la narine droite et expirez à gauche : ceci constitue un cycle. Faites au moins neuf cycles, l'air fin et léger dans les narines. Il ne doit y avoir aucun essoufflement.

Enchaîner la séquence



1 Viparita Karani



2 Savasana



3 Marjariasana



4 Vyaghrasana



5 Balasana



6 Adho Mukha svanasana

7 Yoga des yeux



8 Utkatasana - Variante



9 Parivrtta Utkatasana



10 Vrikshasana



11 Parsvottanasana



12 Virabhadrasana I



13 Virabhadrasana III - Variante



14 Ardha matsyendrasana



15 Kurmasana simplifié



16 Sarvangasana



17 Matyasana avec support



18 Apanasana

Texte : Ricarda Langevin ; Postures : Alex Grayo ; Photos : Sébastien Dolidon

BIEN VIVRE LA MÉNOPAUSE

La ménopause peut engendrer de nombreux désagréments. Le « yoga des hormones », mis au point par Dinah Rodrigues, aide à naviguer dans cette période de vie en toute aisance.

Si les cycles menstruels rythment la vie des femmes, avec leur lot de déséquilibres hormonaux plus ou moins importants, aucune n'échappe au phénomène naturel du « retour d'âge ». En France, la ménopause survient en moyenne à l'âge de 51 ans. Mais cela fluctue d'une femme à l'autre entre 40 et 55 ans. Comme pour toutes les périodes de changement, la ménopause est propice à l'émergence de nombreux désagréments. Quatre femmes sur cinq, par exemple, souffrent de bouffées de chaleur. Les symptômes sont nombreux. Sur le plan physiologique : perte de cheveux, problèmes de peau, bouffées de chaleur, sécheresse uro-génitale (qui contribue à affaiblir l'immunité de cette région), douleurs dans les articulations... D'un point de vue émotionnel, la femme peut se sentir irritable, dépressive, sujette à des changements d'humeur fréquents et à l'insomnie. Il peut y avoir aussi un ralentissement de l'activité cérébrale, notamment du raisonnement, et une difficulté à prendre des décisions.

Les problèmes du traitement hormonal de substitution

Pour lutter contre la ménopause, la médecine allopathique préconise en général un traitement hormonal de substitution (THS). Plusieurs études scientifiques ont montré les dangers des THS et notamment l'augmentation de risque de cancer du sein et de thrombose. Il a aussi été prouvé que seuls les œstrogènes fabriqués naturellement pouvaient prévenir une attaque cardiaque. Il existe pourtant des solutions naturelles, dont le yoga fait partie. Et il se révèle extrêmement efficace pour venir à bout de tous les désagréments liés à cette période de vie. De nombreuses femmes témoignent notamment d'avoir arrêté tout traitement hormonal en pratiquant le « Yoga des hormones », une méthode diffusée par Dinah Rodrigues.

Alex porte un legging de la marque Novae (novae.ca)
et un haut en vente chez Yoga Concept à Paris yogaconcept.com

BON POUR MOI

JE RETROUVE CONFORT PHYSIQUE ET TRANQUILITÉ D'ESPRIT

LES BIENFAITS

- SOULAGE LES BOUFFÉES DE CHALEUR
- ACTIVE LES OVAIRES ET LA THYROÏDE
- DIMINUE LES ANGOISSES
- STABILISE L'HUMEUR, CALME LA NERVOSITÉ
- RÉÉQUILIBRE LE SYSTÈME NERVEUX

PENSÉE

« ON AIMERAIT VIVRE SANS VIEILLIR ET, EN FAIT, ON VIEILLIT SANS VIVRE ».
CHARLES GOUNOD

NIVEAU: POUR TOUS

DURÉE : 35 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

TRAVAILLER BASTRIKA ET LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE VERS LES ZONES CONCERNÉES

MÉDITATION ASSOCIÉE

VISUALISATION DE LA LUMIÈRE

Une technique spécifique

Dinah Rodrigues a développé une technique composée d'une série de postures de yoga dynamique, de techniques de respiration, de circulation et d'accumulation d'énergie et de visualisation[1]. Inspirée du kundalini, du hatha yoga et d'une pratique énergétique tibétaine, le « yoga des hormones » aide grandement à bien vivre la ménopause. Les postures et les techniques combinées réactivent les ovaires, la thyroïde, l'hypophyse et les surrénales, stimulent et équilibrent la production d'hormones. La respiration bastrika, pranayama très puissant, éveille et active l'énergie dans le bassin, immense réservoir de force vitale. Le Yoga hormonal aide donc à éliminer ou réduire les symptômes physiques et émotionnels causés par un déficit hormonal. Si la pratique est idéale pour vivre le retour d'âge en santé et en beauté, tout en évitant les traitements hormonaux de substitution, le yoga des hormones s'adresse également aux femmes de tout âge qui souhaitent rééquilibrer leur système hormonal et se débarrasser de symptômes gênants (aménorrhée, infécondité, syndrome prémenstruel gênant, hypothyroïdie).

Une pratique régulière

Pour obtenir un résultat satisfaisant, il est nécessaire de s'engager et d'être actif dans sa guérison ! Il faut pratiquer cette séquence régulièrement (deux à cinq fois par semaine) si l'on veut obtenir des résultats très rapides. Après trois ou quatre mois de pratique régulière, on voit les symptômes disparaître ou se réduire de façon importante. Chez certaines femmes, le taux des hormones a pu augmenter jusqu'à 200 %. Le yoga des hormones se distingue par de nombreux détails du yoga classique, raison pour laquelle il est bien d'être guidé par un professeur formé à la technique. Néanmoins, vous pouvez pratiquer seule la séquence proposée ici : c'est une variante simplifiée de ce que propose Dinah Rodrigues. Elle est accessible à toutes les femmes quel que soit leur âge car elle réduit également le stress et renforce l'énergie du bassin.

La Pratique



1

ANANDA BALASANA

L'enfant heureux

Allongez-vous sur le dos puis, en expirant, ramenez les jambes pliées vers l'abdomen et ouvrez les genoux. Passez les bras à l'intérieur des cuisses et saisissez le tranchant externe des pieds. Inspirez en « remplissant » le bas du dos et en contractant le périnée. À l'expiration, sentez les hanches qui se détendent profondément en ramenant les genoux vers le sol. Restez plusieurs respirations.



2

GOKARNA - VARIANTE

Étirement au sol, une jambe

Depuis la posture précédente, tendez la jambe droite sur une inspiration en gardant les deux ailes iliaques sur le sol, portez la jambe avec le bras droit afin de laisser les adducteurs se détendre en profondeur sur l'expiration. Sur l'inspiration, essayez d'allonger la jambe vers le talon droit. Revenez sur une inspiration et changez de côté.

CONSEILS

Tisane ayurvédique : Faire revenir les épices (1 cuillère à café de coriandre en poudre, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de graines de fenouil) dans une grande tasse d'eau et laisser infuser 5 à 10 minutes. Boire une tasse une à trois fois par jour en cas de bouffées de chaleur.

Rafraichissement : Sucer une capsule de cardamone à chaque bouffée de chaleur. Mangez des concombres ou du melon entre les repas pour se rafraichir.

Déséquilibre émotionnel : Massez la plante des pieds le soir avant de dormir avec du Ghee (beurre clarifié), ou avec de l'huile de sésame ou d'amande.

Tisanes : Buvez des tisanes qui renforcent et calment le système nerveux tel que la mélisse, la valériane, les fruits de la passion, le millepertuis et les alchémilles.

Les massages ayurvédiques réduisent le stress et permettent de se calmer plus rapidement. Ils contribuent à exercer le lâcher-prise.



SUPTA PRASARITA PADOTTANASANA

Posture du grand angle au sol

Étirez maintenant les deux jambes latéralement en même temps. Les coudes sont au sol et les mains portent les genoux. Contractez le périnée à chaque inspiration et, dans un deuxième temps, pendant l'expiration. Observez les différences subtiles. Cette posture, comme la précédente, va ouvrir les hanches et étirer les adducteurs.



UTKATASANA - VARIANTE

La chaise - variante

Debout pieds joints, sentez la terre sous les pieds comme une mère puissante qui vous porte. En expirant, pliez les jambes, penchez le buste et placez les mains sur les cuisses pour avoir un appui. Inspirez et ramenez le dos en extension, le regard vers le ciel (photo 4a). Expirez et enroulez la colonne à partir de la tête vers le bassin. Le mouvement est souple, fluide et continu. Faites au moins une dizaine de mouvements sans insister sur les cervicales. Le fondement du mouvement est le bassin, le lieu de votre énergie primaire. Puis restez debout, les yeux fermés, pour travailler l'équilibre, et ressentez la circulation dans la colonne.



Pour vous aider

Si vous sentez que vous n'avez pas assez de force dans les quadriceps, asseyez-vous sur le bord d'une chaise et faites le même mouvement. Vous pouvez bien sentir le bassin et sa mobilité sur la chaise. Après les mouvements, restez assis et percevez la densité du bassin, la chaleur dans la colonne.

UPAVISTHA KONASANA

Posture du grand angle

Placez-vous debout, jambes écartées, les pieds parallèles. Sur une expiration descendez le buste et posez les mains à plat sur le sol (ou sur des supports). Gardez le dos étiré, les épaules s'éloignent des oreilles, ainsi vous travaillez les muscles de la colonne et développez l'ouverture des hanches (photo 5a). Puis sur une expiration, relâchez la tête vers le sol en plaçant les mains entre les deux pieds. Le bassin monte vers le ciel à chaque inspiration et la tête se relâche vers le sol à l'expiration (photo 5b). Cette inversion est excellente pour alléger le périnée.



5





Pour vous aider

Si vous manquez de souplesse ou avez mal au dos, posez vos coudes et votre front sur une chaise.

ANAHATASANA

Posture du cœur aimant

Placez-vous dans la posture du chat, ramenez le talon droit sous le ventre en gardant la cuisse en rotation externe. Puis tendez la jambe gauche en arrière en l'alignement de la hanche. Descendez le buste vers le sol, le talon droit va être sous le ventre à gauche. Posez les coudes au sol et la tête sur les mains. Sentez la pression du pied qui vient stimuler l'ovaire gauche. Faites sept Bastrika, (voir encadré) puis faites circuler l'énergie (voir encadré) en expirant lentement. Concentrez-vous sur l'ovaire gauche. Répétez l'exercice de l'autre côté.



6



Pour vous aider

Si vous avez un problème de genou ou d'ouverture de hanche, commencez la posture en ramenant le talon droit sous le fessier droit et placez une couverture sous le front. Votre hanche gauche sera étirée, mais l'ovaire ne sera pas stimulé.

BASTRIKA LA RESPIRATION DE FEU

À L'INSPIRATION GONFLEZ LE VENTRE, PUIS EXPIREZ VIVEMENT, EN CONTRACTANT FORTEMENT LES MUSCLES ABDOMINAUX, LE NOMBRIL SE RAPPROCHE DE LA COLONNE VERTÉBRALE. LA RESPIRATION DOIT ÊTRE ÉNERGIQUE ET FORTE, PRODUISANT AINSI LE SON DU SOUFFLET. LE THORAX RESTE IMMOBILE PENDANT CETTE RESPIRATION DYNAMIQUE. BASTRIKA EST UN PRANAYAMA (TECHNIQUE DE RESPIRATION) QUI PRODUIT BEAUCOUP D'ÉNERGIE. L'ABDOMEN ET LES OVAIRES SONT MASSÉS ET STIMULÉS.



7a



7b

JANU SIRSASANA
Posture de la tête au genou

Asseyez-vous sur les fessiers, jambes tendues. Ramenez le talon droit au périnée et saisissez le pied gauche avec une sangle ou avec les mains. Inspirez en percevant la pression des ischions au sol, contractez le périnée, allongez le dos vers le sommet de la tête, vous pouvez légèrement aspirer les viscères vers le haut en ouvrant la cage thoracique (photo 7a). En expirant, relâchez le périnée, détendez-vous intérieurement mais soutenez la posture. Vous pouvez ensuite relâcher le dos en posant la tête sur un support (photo 7b) et pratiquer sept Bastrikas, (voir encadré) dans la posture. Ensuite faites circuler l'énergie (voir encadré page suivante). En expirant concentrez-vous sur l'ovaire gauche. Revenez sur une inspiration et répétez l'exercice de l'autre côté.



8

MARICHYASANA III
La posture du sage Marichy

Assise, les jambes devant vous, placez le pied droit derrière le genou gauche. En expirant tournez le buste à droite et enroulez le coude gauche autour du genou droit. Faites sept Bastrika dans la posture. Faites circuler l'énergie et, en expirant, concentrez-vous sur l'ovaire droit comme si vous le regardiez. Répétez l'exercice de l'autre côté.

ARDHA MATSYENDRASANA
Torsion assise

9

Toujours sur les ischions et en expirant ramenez le pied gauche vers le fessier droit et placez la jambe droite à côté du genou gauche, le genou pointé vers le ciel. Posez la main droite vers l'arrière et enroulez le genou droit avec le bras gauche. La torsion est ici beaucoup plus intense. Écoutez les organes et les viscères qui sont massés par cette compression. Faites sept Bastrika dans la posture et faites circuler l'énergie. En expirant, concentrez-vous sur l'ovaire droit. Répétez l'exercice de l'autre côté.



10 BADDHA KONASANA
Posture du cordonnier

C'est une posture incontournable pour les femmes tant elle apporte de bienfaits. Vous pouvez vous asseoir sur le sol, sur une brique ou contre un mur. Ramenez les pieds en contact en laissant descendre les genoux vers le sol. Sinon vous pouvez saisir les pieds avec les mains et chercher à lâcher les genoux en expirant. Avec l'inspiration sentez un mouvement ascendant le long de la colonne. En expirant gardez l'ouverture dans la détente. Si vous placez les mains en peu en arrière, cela peut vous aider à redresser la posture à partir du bassin sans trop solliciter le dos.



11 SUPTA BADDHA KONASANA
Le cordonnier allongé

Depuis la posture précédente, posez les coudes sur le sol et allongez-vous en étirant les bras vers l'arrière. Le bas du dos est naturellement éloigné du sol. Posez le regard vers le centre du cœur. Restez au moins 2 minutes, éventuellement en plaçant des coussins sous les cuisses pour porter les genoux, la posture sera bien plus agréable. Cette posture soulage aussi les douleurs durant les menstruations.





12 VIPARITA KARANI
La demi-chandelle

Allongée sur le dos, pliez les jambes et levez le bassin, puis ramenez les jambes en arrière et placez les mains dans le dos pour le soutenir. Dans cette posture la nuque est beaucoup moins étirée que dans la chandelle, mais elle vient néanmoins stimuler et rééquilibrer la thyroïde. Faites à nouveau circuler l'énergie. En expirant, concentrez-vous sur la thyroïde dans la gorge et l'hypophyse à l'arrière du front.

13 MATSYASANA, JAMBES TENDUES

Le poisson, jambes tendues

Allongez-vous sur le dos, placez les mains sous les fessiers, les coudes vers le buste. Inspirez et ramenez le sommet de la tête en contact léger avec le sol. Tendez les jambes devant vous en gardant les pieds flexes. À chaque inspiration, pressez les coudes et sentez la force du dos qui vous aide à élever la cage thoracique. Le périnée, le cœur et la gorge sont en position d'ouverture. Sur chaque expiration gardez mentalement l'expansion des côtes, développez les qualités d'accueil, de patience. Après trois respirations profondes en Ujjayi (voir encadré p. 64) faites à nouveau circuler l'énergie (voir encadré) et en expirant placez votre conscience vers la thyroïde dans la gorge.



CIRCULATION DE L'ÉNERGIE

INSPIREZ ET RETENEZ LE SOUFFLE, POSEZ LE BOUT DE LA LANGUE CONTRE LE PALAIS, CONCENTREZ-VOUS SUR LE BOUT DU NEZ, PRENEZ MULABANDHA* : L'ÉNERGIE DE LA COLONNE VERTÉBRALE EST ACTIVÉE ET REMONTE JUSQU'AU BOUT DU NEZ. DIRIGEZ VOTRE ATTENTION VERS LES POINTS À ACTIVER (LES OVAIRES, LA THYROÏDE, L'HYPOPHYSE...). EN EXPIRANT IMAGINEZ QU'UNE VAGUE D'ÉNERGIE ARRIVE VERS LE POINT CHOISI, COMME SI VOUS REGARDIEZ CETTE ZONE.

* Mulabandha est une contraction des muscles du périnée qui agit fortement sur le flux énergétique et stimule l'énergie pranique à la base de la colonne vertébrale. Les organes abdominaux et même le cerveau profitent de cette stimulation. Pour obtenir un effet thérapeutique (blues émotionnel, dépression, prolapsus génital) 25 à 50 Mulabandha sont conseillés.

VISUALISATION DE LA LUMIÈRE

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et écartées et les genoux reposant l'un contre l'autre. Les bras sont ouverts, les paumes tournées vers le ciel. Fermez les yeux et concentrez-vous sur la main gauche en imaginant que vous inspirez l'énergie sous forme de lumière qui entre par les doigts, puis dans le bras jusqu'à la gorge en activant naturellement la thyroïde. Expirez en imaginant que l'énergie descend vers le bras droit et sort de la main droite. Puis l'énergie revient de la droite à la gauche. Répétez trois ou quatre fois. Visualisez que tous vos canaux d'énergie sont complètement nettoyés. Cet exercice amène de l'énergie aux ovaires et à la thyroïde, elle est apaisante et favorise l'endormissement.



HARMONISATION DE L'ÉNERGIE (OVAIRES, THYROÏDE ET L'HYPOPHYSE)

ALLONGEZ-VOUS SUR LE DOS. COMMENCEZ PAR FROTTER VOS MAINS ENTRE ELLES 36 FOIS (SELON LA MÉTHODE BOUDDHISTE) ET POSEZ-LES SUR VOS OVAIRES. PUIS CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE PIED GAUCHE. INSPIREZ TRÈS LENTEMENT EN PRENANT UNE FAIBLE QUANTITÉ D'AIR, ET SENTEZ L'ÉNERGIE ARRIVER PAR VOTRE PIED GAUCHE, PUIS DANS L'OVAIRE GAUCHE ET LA THYROÏDE (DANS LA GORGE). EXPIREZ ET CONCENTREZ-VOUS SUR LE CENTRE DE VOTRE TÊTE (HYPOPHYSE). SENTEZ L'EXPANSION DE L'ÉNERGIE À L'INTÉRIEUR DE VOTRE TÊTE COMME UNE LUMIÈRE BLANCHE SCINTILLANTE QUI SE RÉPAND. INSPIREZ ENCORE UNE FOIS, EN RAMENANT TOUTE L'ÉNERGIE EN UN MÊME POINT AU CENTRE DE LA TÊTE, PUIS EXPIREZ LENTEMENT VERS LE CÔTÉ DROIT, EN ENVOYANT L'ÉNERGIE VERS LA THYROÏDE, L'OVAIRE DROIT ET LE PIED DROIT. INSPIREZ PAR LE MÊME PIED DROIT ET ENVOYEZ L'ÉNERGIE VERS L'OVAIRE DROIT ET LA THYROÏDE, PUIS EXPIREZ EN VOUS CONCENTRANT SUR LE CENTRE DE VOTRE TÊTE (SENTEZ LA LUMIÈRE OU LA VIBRATION DE L'ÉNERGIE) INSPIREZ À NOUVEAU, EN CONCENTRANT TOUTE CETTE ÉNERGIE EN UN SEUL POINT AU CENTRE DE LA TÊTE, PUIS EXPIREZ VERS LA THYROÏDE, L'OVAIRE GAUCHE PUIS LE PIED GAUCHE. RÉPÉTEZ AU MOINS CINQ FOIS POUR HARMONISER L'ÉNERGIE ACTIVÉE DANS LES EXERCICES PRÉCÉDENTS. À LA FIN, EXPIREZ EN VOUS CONCENTRANT SUR VOTRE PIED GAUCHE.

Enchaîner la séquence



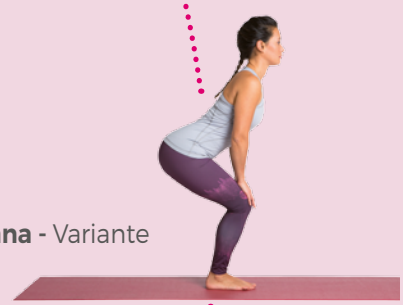
1 **Ananda balasana**



2 **Gokarna** - Variante



3 **Supta prasarita padottanasana**



4 **Utkatasana** - Variante



5 **Upavistha konasana**



6 **Anahatasana**



7 **Janu Sirsasana**



8 **Marichyasana III**



9 **Ardha Matsyendrasana**



10 **Baddha Konasana**



11 **Supta Baddha Konasana**



12 **Viparita karani**



13 **Matsyasana, jambes tendues**

«Le yoga a été une seconde chance»

Quatre témoignages de courage et de résilience. Le yoga comme allié pour remonter la pente et rester connecté à son corps.

Propos recueillis par Laurence Pinsard


CLAIRE DE RUGERIIS

Claire de Rugeriis

Il y a une dizaine d'années, un burn-out amène Claire de Rugeriis à vivre une profonde crise existentielle. Sous anti-dépresseurs, sa confiance est en berne. Aujourd'hui, elle assure que « le yoga se pratique même à tout petits pas. Rien n'empêche la pratique, sauf l'image que l'on se fait de soi-même et les croyances que nous véhiculons à ce sujet. Le yoga peut offrir aux personnes ayant recours à l'allopathie un chemin de libération de la chimie ». Peu à peu, Claire retrouve son équilibre, au fur et à mesure des années, de ses apprentissages et découvertes. « Le yoga est la seule voie à mes yeux qui constitue la thérapie de l'Être. Attention et intention, fil conducteur du yoga et de la sophrologie transpersonnelle, sont ce qui panse le mieux les blessures du burn-out. Ce dernier est comme une très violente crise du sens, or le yoga, c'est apprendre à sentir, ressentir mon corps, son souffle : une voie royale de rééducation par les sens ». Pour Claire, c'est un véritable chemin de guérison. « Le yoga a été et est pour moi un phare dans la tempête, ce qui a sauvegardé le lien qui m'unit à mes enfants et qui le préserve, ce qui a sauvegardé le couple que je forme avec mon mari, leur père ». Ce dernier s'est aussi mis à la méditation. Dans leur couple, dans leur famille, le yoga est vécu au quotidien. « Bien au-delà des bénéfices au niveau du corps, c'est au niveau du cœur que le yoga agit, profondément ».

Marie-Anne Mestre

Lorsqu'en août 2015, Marie-Anne Mestre commence à avoir des douleurs articulaires, que ses cheveux sont en berne, ses muqueuses asséchées et qu'elle a de temps en temps des « coups de chauds », elle ne soupçonne pas tout de suite les signes de la pré-ménopause. À tout juste 50 ans, elle se sent un peu démunie. D'autant que, en en parlant autour d'elle, elle a l'impression que le sujet est tabou. Qu'à cela ne tienne, elle en discute avec des amies plus âgées, change de gynéco et commence à chercher ce qui pourrait l'aider à traverser cette période dans le Yoga. Elle qui pratique le yoga depuis plus de 30 ans découvre le yoga hormonal de


MARIE-ANNE MESTRE

Dinah Rodrigues et décide de s'y initier auprès de Ricarda Langevin (voir la séquence p. 96). La série lui plaît beaucoup et elle décide de l'apprendre en toute autonomie, tout en suivant quelques cours et ateliers proposés par Ricarda Langevin. « Les effets ont été très rapides sur la sécheresse, explique-t-elle. Idem sur la digestion. J'ai ressenti une amélioration sur les articulations au bout de quelques mois seulement ». Mais surtout, Marie-Anne constate un mieux-être général. « Cela m'a beaucoup soutenue émotionnellement et psychologiquement, à une période de vie où tous ces symptômes me faisaient aller vers la dépression ». Elle pratique la série cinq fois par semaine. « C'est la régularité qui compte. Cela m'apporte beaucoup d'énergie, je me sens en pleine forme ».


MATHILDE MAILLARD

Mathilde Maillard

À 23 ans, Mathilde Maillard découvre qu'elle souffre d'une spondylarthrite ankylosante, une pathologie articulaire invalidante. « Des douleurs au niveau du bassin et un gonflement articulaire au niveau des pieds ont commencé à apparaître il y a un an. Cela ressemblait à une sciatique. J'en étais arrivée à un tel seuil de douleur que je devais prendre de la morphine régulièrement ». La spondylarthrite est une maladie chronique qui fonctionne par poussées. Pour cette toute jeune femme qui adorait courir, le plus difficile a été d'accepter le diagnostic. Quelques mois plus tard, elle découvre le yoga via un réseau social et s'aperçoit que plusieurs yogis souffrent de pathologies articulaires. « Je me suis sentie moins seule et cela m'a grandement aidée ». Aujourd'hui, Mathilde Maillard pratique quotidiennement, sauf pendant les périodes de fortes poussées. « Le yoga a un réel effet thérapeutique. Il m'a permis d'accepter ma maladie, de rencontrer des gens qui ont également des soucis de santé et de faire des projets. Le Yoga permet de ralentir l'évolution de la maladie, ce qui est apaisant pour l'avenir ». Aujourd'hui, la jeune femme souhaite se former à la yogathérapie. « Finalement, je n'ai jamais eu autant de projets que depuis que j'ai cette maladie. J'ai donc une immense gratitude pour la vie qui malgré les épreuves, m'a fait rencontrer le yoga, d'autant plus que grâce à la pratique, mon état de santé s'est grandement amélioré ».

Diane Hary

« Je me suis fracturée une vertèbre en 2008 dans un accident de snowboard alors que j'avais déjà une très grosse scoliose, diagnostiquée à l'âge de 16 ans mais pas suffisamment bien traitée » raconte-t-elle. Résultat : une opération en urgence car la vertèbre a éclaté en morceaux contre la moelle épinière... Ses jambes sont sauvées, mais ses vertèbres restent soudées et elle a beaucoup de douleurs. « J'étais dans la colère, le déni... Il m'a fallu plusieurs années pour changer cela ». En 2011, la jeune femme se reprend en main en s'inscrivant dans une salle de sport et commence à suivre des cours de gym senior car physiquement il faut tout reprendre à zéro. Elle n'a alors que 23 ans. Puis elle se lance dans le body-balance, pratique grâce à laquelle elle retrouve des muscles, de la souplesse et le plaisir d'accomplir quelque chose d'esthétique et bénéfique. Et finalement en 2014, elle pousse les portes d'un studio d'Ashtanga. « La première séance a été terrible, je souffrais, j'étais raide... » Malgré cela, elle ressent un vrai bien-être et décide d'y retourner. Jusqu'à pratiquer quatre fois par semaine ! Au bout de six mois, sa consommation de médicaments (anti douleurs et décontractant musculaire) est divisée par deux. « Aujourd'hui, je ne prends plus rien, sauf si j'ai une grosse crise tandis qu'avant la douleur régissait tout. J'ai beaucoup moins mal au dos à présent, le yoga a été une seconde chance ». Diane s'apprête d'ailleurs à suivre une formation en... yogathérapie !


DIANE HARY

Week-end et Retraites d'été

La puissance de Guérison de l'Esprit

Cultiver l'art d'être heureux !

3 et 4 juin ou 3 au 9 juillet 2017

A l'Institut Vajra Yogini

(Marzens 81500 – près de Toulouse)

Un week-end ou une semaine de retraite bien-être et santé par le yoga, le Qi-gong, la relaxation, la méditation guidée et les soins énergétiques

Joelle.maurel.pagesperso-orange.fr



Pour vous détendre et entretenir votre santé, découvrez les derniers livres et CD de méditations guidées de Joëlle Maurel

Texte : Hélène Daude ; Postures : Ysabel Pineau ; Photos : Sébastien Dolidon

DE LA BIENVEILLANCE FACE AU CANCER

La pratique du yoga peut améliorer les conditions et la qualité de vie des personnes qui sont soignées pour un cancer ou qui viennent de terminer leurs traitements.

Le cancer fait irruption dans la vie d'une personne brutalement. Il annonce la perte de l'état de santé. On peut parler de souffrance globale. Le corps est douloureux et très fatigué. Il est transformé, dégradé. La peur d'avoir mal peut encore accentuer ces ressentis. Psychologiquement, apparaissent des troubles anxieux voire dépressifs, un sentiment de dépersonnalisation lié à l'impression de ne plus se reconnaître. L'estime de soi, l'amour de soi, indispensables au sentiment de bien-être, sont altérés. Très souvent l'épreuve du cancer affecte la confiance dans ces trois dimensions : la confiance en soi, la confiance envers les autres, la confiance dans la vie. La peur de la mort, la conscience de sa propre finitude peuvent être envahissantes. La dimension spirituelle est aussi impliquée, car toutes ces souffrances font émerger un questionnement sur le sens de la vie, l'utilité de l'existence.

Pour traverser cette difficile épreuve de vie, on va privilégier des postures d'ancrage, d'équilibre, et des postures qui redonnent de l'énergie, renforcent la confiance et l'estime de soi, ainsi que des postures de lâcher-prise. Pour guider la pratique et que cette pratique porte ses fruits, il est important de créer une relation de confiance. Ce lien qui s'établit entre l'enseignant et le(s) élève(s) est essentiel, il se tisse au fil des séances. Le yoga a une vision holistique de l'être, contrairement à la médecine occidentale qui le fragmente. L'élève prend conscience de son corps dans sa globalité, unifié par le souffle, sans être focalisé sur la partie malade.

Pendant la séance, on installera aussi des temps d'observation pour intégrer les effets des postures ; en focalisant son attention sur le corps, sur le souffle, sur l'état mental. On peut introduire des sons dans la pratique, chanter le Om ou bien un mantra, si c'est quelque chose qui a du sens pour le professeur qui le transmet.

Nous vous proposons ici une séance à pratiquer en toute autonomie. C'est un yoga de la bienveillance qui vous est proposé. Il s'agit de faire chaque mouvement en pleine conscience, se laisser guider par le souffle, goûter la posture, se rendre disponible à l'écoute des sensations. Le but de la séance est de parvenir à un état d'unité, un état de paix. Cette séance pourra être travaillée en séquences plus ou moins longues en fonction de votre état de fatigue. Bien entendu, en aucun cas la séance de yoga ne se substitue aux traitements. La pratique du yoga peut apporter ses bienfaits en parallèle aux soins préconisés par les médecins.

BON POUR MOI
JE RETROUVE CONFIANCE DANS LA VIE

LES BIENFAITS
- CALMER LES PEURS, APAISER LES ÉMOTIONS LIÉES À L'ANNONCE DU DIAGNOSTIC
- APAISER LE MENTAL GRÂCE À UNE RESPIRATION CONSCIENTE
- SE RECONNECTER À SON CORPS, À SES BESOINS ESSENTIELS, UNE DÉMARCHE QUI VA ACCOMPAGNER LA GUÉRISON.
- RETROUVER LA CONFIANCE : EN SOI, ENVERS LES AUTRES, DANS LA VIE
- RÉDUIRE LES DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES SOUVENT AGGRAVÉES PAR LES TRAITEMENTS
- REDONNER DE L'ÉNERGIE À L'ORGANISME MALMENÉ PAR LES TRAITEMENTS.
- EMPÊCHER LA DÉPRESSION QUI S'INSTALLE PARFOIS
- AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

PENSÉE
J'HONORE MON CORPS ET JE LUI OFFRE MA GRATITUDE

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 30 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
ACCOMPAGNER CHAQUE POSTURE D'UNE INTENTION (BHAVANA)

MÉDITATION ASSOCIÉE
AMENER LE SON AUM DANS LES PARTIES DU CORPS CONCERNÉES

CHAQUE POSTURE EST ACCOMPAGNÉE D'UNE INTENTION SPÉCIFIQUE, FORMULÉE DE FAÇON POSITIVE.

L'ENSEIGNANT : UN ACCOMPAGNEMENT SUBTIL

La voix de celui ou celle qui guide la pratique est un élément à prendre en compte. La voix est posée, bien timbrée, elle est présence vibrante. La voix est « soutenante », elle peut encourager, stimuler, ou bien calmer, rassurer, détendre. Les mots qui guident la pratique sont choisis avec soin. Le professeur de yoga est sollicité aussi en tant que personne. Il doit accompagner dans la bienveillance et soutenir la personne malade, en respectant son cheminement. Tout en l'accompagnant sur la voie du lâcher-prise qui l'aidera à accepter les transformations dans son corps et dans sa vie, il doit attendre avec patience que la personne soit prête. Il est important d'accepter de ne pas avoir de réponses. Et surtout de rester dans son rôle, de ne pas chercher de solutions pour l'autre, à sa place.



1

TADASANA- VARIANTE

La montagne - variante

Intention : je me tourne vers le soleil

Debout les pieds ouverts, prenez un instant pour sentir le contact avec le sol. Si vous sentez votre équilibre stable, vous pouvez fermer les yeux pour être plus à l'écoute de votre espace intérieur. Puis, les yeux ouverts, sur une inspiration montez les bras latéralement (à hauteur des épaules ou plus haut) et, sur une expiration, descendez lentement les bras. L'important est de coordonner le mouvement avec votre respiration en sachant que c'est le souffle qui sera votre guide et votre lumière intérieure. Faites une dizaine de mouvements.

UTTANASANA

Flexion avant

Intention : je m'incline avec gratitude

Toujours les pieds parallèles ouverts de largeur du bassin pour garder une bonne stabilité, inspirez et levez les bras par l'avant, à la hauteur qui vous convient (photo 2a). En expirant, ramenez les mains sur les crêtes iliaques dans un mouvement harmonieux et gracieux (photo 2b), puis descendez le buste vers l'avant et relâchez la tête (photo 2c). Ce sera la présence et la conscience que vous allez mettre dans votre mouvement qui le transformera en révérence envers votre corps pour vous accompagner sur le chemin de la guérison. Faites plusieurs fois ce mouvement.



2a 2b 2c



2d

Vous pouvez maintenant rester la tête en bas, les coudes et la tête posés sur une chaise (photo 2d). Dans cette posture d'inversion, le sang irrigue plus rapidement le cerveau. Vous pouvez vous concentrer sur l'espace entre les yeux, en visualisant les innombrables canaux énergétiques de la tête comme des fils de lumière.

PARSVOTTANASANA

L'étirement intense des côtés

Intention : je fais circuler l'énergie dans les pieds

Ouvrez les jambes comme indiqué. Sur une expiration, tournez les deux pieds et le buste vers la droite et placez les mains sur les crêtes iliaques. En dynamique, sur une inspiration cherchez une très légère extension de la nuque, le regard se tourne vers le front, les orteils du pied avant se soulèvent (photo 3a), sur une expiration le pied avant se pose, le talon du pied arrière se soulève, petite inclinaison de la tête vers l'avant (photo 3b). Le mouvement se fait essentiellement dans les pieds pour en stimuler les terminaisons nerveuses.



3a

3b

VRIKSHASANA - VARIANTE • L'arbre - variante

Intention : je me libère comme l'oiseau s'envole

Debout, pieds joints, inspirez et soulevez les bras latéralement comme un oiseau qui déploie ses ailes (photo 4a), puis sur une expiration les bras descendent légèrement et vous levez le genou droit (photo 4b). Inspirez dans la posture, puis posez le pied en expirant. Refaites avec le pied gauche. Éveillez ce sentiment de liberté et de légèreté à l'intérieur, cherchez à vous libérer du mental qui passe son temps à commenter et interpréter les évènements.



4a



4b



5

VRISKSHASANA • L'arbre

Intention : comme l'arbre, je puise mon énergie dans la terre et laisse monter la sève de la vie

Prenez appui sur le pied droit puis placez le talon gauche au niveau du périnée, du genou ou de la cheville, selon vos possibilités. Si votre équilibre est difficile, vous pouvez vous placer près d'un mur. Ramenez les mains en salutation au niveau du cœur, et fixez un point devant vous. Sur chaque inspiration sentez que vous puisez l'énergie de la terre à travers votre pied qui laisse descendre ses racines profondément. À l'expiration sentez cette énergie tellurique ample et puissante qui nourrit tout votre corps. Vous pouvez faire cet exercice au pied d'un arbre en pleine nature. Restez quelques respirations, revenez en expirant et changez de pied.



PARIVRTTA TADASANA • La montagne en torsion

Intention : je suis inébranlable et solide comme la montagne

Debout pieds joints, inspirez en levant les bras par l'avant à l'horizontale. En expirant, tournez le buste à gauche et ramenez le bras gauche et le regard vers l'arrière. À chaque inspiration sentez votre hauteur, de la terre vers le ciel. À chaque expiration sentez l'immensité de l'espace autour de vous, comme si vous dominiez le paysage du haut d'une haute montagne. Restez quelques instants, revenez sur l'expiration et changez de côté.

6



PRASARITA PADOTTANASANA EN TORSION

Posture du grand angle en torsion

Intention : je contourne les obstacles et la difficulté

Écartez les jambes, les mains sont sur les crêtes iliaques. Sur une expiration tournez le buste à gauche, penchez-vous en avant pour poser la main droite sur le tibia à gauche, la main gauche est posée dans le dos. Vous pouvez aussi poser la main droite au centre et sur une chaise, afin d'alléger les tensions dans votre dos. Chaque torsion nous fait changer de perspective et de regard sur les événements, c'est une chance pour contourner la difficulté.

7



DURGA • La déesse qui chevauche le tigre

Intention : je contacte mon énergie

Écartez les jambes comme illustré, ouvrez les pieds vers l'extérieur dans l'alignement des tibias. Pliez les genoux en les ouvrant vers l'extérieur, percevez que les lombaires s'allongent et sentez le poids du sacrum qui descend vers la terre. Placez les mains en chandelier ou bien en prière au-dessus de la tête. Cette posture va vous demander un peu de force dans les cuisses et les épaules, mais vous en distribuera en retour. Restez tant que vous êtes confortable. Éventuellement vous pouvez la faire en dynamique : inspiration, levez les bras ; expiration, pliez les jambes ; inspiration, tendez les jambes ; expiration, baissez les bras. Le mouvement est lent et le souffle fluide. C'est maintenant vous qui dominez et maitrisez vos démons intérieurs. Revenez un instant les deux pieds en contact.

8

VIRABHADRASANA I • Le guerrier I

Intention : je suis l'héroïne de ma propre vie

Ouvrez les jambes, les pieds parallèles, et placez les mains sur les crêtes iliaques. Tournez les pieds et le buste vers la gauche. Sur une expiration pliez la jambe avant. Vous pouvez ouvrir largement les bras sur une inspiration et regarder vers le ciel. Vous regardez vers vos idéaux qui vous portent et élèvent votre esprit vers la foi en vous-même. Les mains peuvent rester sur le bassin. Revenez et après deux ou trois respirations, changez de côté.

9



SAVASANA • Posture de relaxation

Intention : je lâche prise

Allongez-vous sur le dos, vous pouvez placer un support sous les genoux si vous sentez des tensions lombaires. Placez les mains sur le ventre, et laissez venir quelques respirations abdominales profondes. Sentez sur l'inspiration le léger effort du diaphragme qui repousse les viscères et sur l'expiration ne faites plus rien, vous accueillez les fruits de votre travail, vous lâchez prise. Restez 2 ou 3 minutes puis tournez sur le côté pour vous asseoir.

10



MARJARIASANA • Le chat

Intention : je retrouve grâce et fluidité dans le mouvement

Placez-vous à quatre pattes les cous des pieds posés au sol. Inspirez et creusez le dos (photo 11a). En expirant, arrondissez le dos (photo 11b). Puis faites le même cycle mais avec les pieds flexes, orteils retournés. Continuez en alternant la position des pieds. Retrouvez le mouvement fluide et souple du chat dans tout votre corps.

11a





11b

12

APANASANA • La posture d'élimination des vents



Intention : bercée par le souffle, je retrouve bonheur et harmonie

Allongez-vous sur le dos, les genoux vers la poitrine, les mains croisées sur les tibias. Inspirez vers le bas du dos et le sacrum et sur une expiration ramenez les cuisses vers la poitrine, dans la détente. Sentez ce léger balancement du bassin. Vous êtes bercé par le souffle, toutes vos cellules retrouvent la paix, l'harmonie. Prolongez autant que possible ces instants de bonheur profond qui viennent de l'âme.



13a

13b

LA VAGUE AU SOL

Intention : je régénère tout mon corps

Posez les pieds au sol, les bras le long du corps. Fermez les yeux. Sur une inspiration, creusez le bassin. Ce mouvement va venir étirer la nuque, le menton descend, les yeux descendent vers la poitrine (photo 13a). À l'expiration, pressez les talons au sol, plaquez les lombaires au sol et creusez la nuque, les yeux partent vers l'arrière (photo 13b). Continuez sans interruption. Imaginez l'inspiration qui monte dans votre colonne et l'expiration qui redescend vers le périnée. Visualisez cette ondulation très douce comme une lumière blanche de guérison qui régénère tout le corps.



14

AUM

Intention : je retrouve un sentiment de paix

Installez-vous dans une posture assise confortable. Inspirez profondément, agréablement. En expirant, prononcez mentalement le AUM, dans votre tête et dans tout votre corps. Dirigez cette vibration intérieure vers votre bassin, puis une deuxième fois vers votre ventre puis une dernière fois vers votre cœur. Le son viendra stimuler de façon subtile des centres énergétiques et vous apporter un sentiment de paix.

Enchaîner la séquence



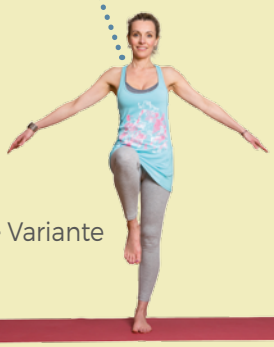
1 **Tadasana** - Variante





2 **Uttanasana**

3 **Parsvottanasana**



4 **Vrikshasana** - Variante



5 **Vriskshasana**



6 **Parivrtta tadasana**



7 **Prasarita Padottanasna en torsion**



8 **Durga**



9 **Virabhadrasana I**



10 **Savasana**



11 **Marjariasana**



12 **Apanasana**



13 **La vague au sol**



14 **Aum**

Texte : Lionel Coudron ; Postures : Stéphane Colliège; Photos : Sébastien Dolidon

FAIRE BAISSER LA **TENSION**

L'hypertension artérielle peut engendrer d'importants problèmes de santé. Une bonne hygiène de vie et une pratique de yoga adaptée se révèlent très efficaces pour faire baisser la tension.

BON POUR MOI
JE RETROUVE ET GARDE LA BONNE TENSION ARTERIELLE

LES BIENFAITS
- AMÉLIORE LA RESPIRATION.
- RÉÉQUILIBRE LE SOMMEIL
- DIMINUE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ
- RÉÉQUILIBRE LE SYSTÈME NERVEUX
- LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ.

PENSÉE
« LA PLUS GRANDE GLOIRE N'EST PAS DE NE JAMAIS TOMBER, MAIS DE SE RELEVER À CHAQUE FOIS »

CONFUCIUS

NIVEAU : POUR TOUS

DURÉE : 20 MINUTES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
DANS CHAQUE POSTURE, SENTIR LA FLUIDITÉ DU MOUVEMENT ET LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE À L'INTÉRIEUR

MÉDITATION ASSOCIÉE
MÉDITATION SUR LE CŒUR

Peut-être avez-vous déjà ressenti des sensations de vertige, des maux de tête, des congestions du visage, voire de la fatigue ? Ce sont les quelques rares signes que l'hypertension artérielle peut provoquer. L'hypertension évolue à bas bruit et, dans la plupart des cas, elle ne présente pas de signe extérieures tangibles au moment où elle débute. L'hypertension artérielle (HTA), qui se définit par une trop forte pression sanguine sur les parois des artères, est souvent découverte de manière fortuite par la prise de la pression par votre médecin. Pourtant, cette affection est plutôt fréquente après 60 ans, puisque deux tiers de la population sont touchés. L'HTA peut provoquer bien des dégâts dans le temps ! C'est la raison pour laquelle il est important de la prévenir et de la traiter le cas échéant. En effet, non prise en charge, elle fait le lit des accidents vasculaires, des insuffisances cardiaques et des troubles rénaux !

Une hygiène de vie rééquilibrante

En dehors d'une prédisposition génétique, la première cause de cette maladie est un excès de sodium et un manque d'apport de potassium. Ces deux sels régulent la quantité d'eau dans le corps. Tandis qu'il y a 10 000 ans, chez nos lointains ancêtres, le rapport était au bénéfice du potassium, celui-ci s'est dramatiquement inversé au profit du sodium : dix fois plus de sodium et dix fois moins de potassium qu'avant ! Heureusement, le yoga influe sur nos modes de vie et sensibilise notamment à avoir une alimentation saine. Les yogis ont en effet une alimentation largement végétarienne, ce qui contribue à redresser ce déséquilibre (plus de fruits et légumes, moins de fromages et charcuterie). Attention également à la qualité de votre sommeil. En effet, une perturbation dans le processus de récupération nocturne peut être la cause de ces HTA.

Des postures pour faire baisser la tension

Première qualité importante du yoga : il nous permet de lutter contre la sédentarité. Or, toute personne souffrant de HTA devrait a minima faire 30 minutes de marche par jour + une séance de yoga ! L'autre élément pour lequel le yoga est particulièrement intéressant, c'est par son action sur la paroi des vaisseaux. Car il améliore la capacité des vaisseaux à se dilater, ce qui les rend moins rigides. Par la pratique des postures, nous améliorons la qualité de notre tissu conjonctif ce qui est bon pour les artères (et aussi pour le cartilage, les os, la peau…) et nous améliorons donc cette souplesse vasculaire. Résultat : notre tension baisse.

Améliorer l'endurance cardio-vasculaire et musculaire

Les enchaînements comme la salutation au soleil, ou les postures plus dynamiques (non maintenues) vont améliorer l'endurance cardio-respiratoire et musculaire. Si l'on pratique à raison d'une demi heure par jour tout en réduisant ses apports en sodium et en augmentant ceux en potassium, au bout de 15 jours seulement la tension peut avoir baissé d'un à deux points.

Pratiquer toutes les familles de postures

La pratique des exercices d'étirement dans toutes les directions, que ce soient les torsions, les flexions, les extensions ou les inversions, si elles sont maintenues plus

de 20 secondes, permettent de renforcer la production de collagène et donc la souplesse artérielle. Contrairement à ce qui est couramment admis, les postures inversées ne sont pas contre-indiquées tant qu'elles sont bien supportées. Si en pratiquant la posture sur les épaules vous étouffez et devenez tout rouge, mieux vaut ne pas la pratiquer. En revanche, si vous avez une tension artérielle élevée, mais que vous supportez parfaitement ces postures et qu'en les quittant vous vous sentez bien, il faut alors les pratiquer car elles ont un rôle hypotenseur en stimulant les récepteurs à la pression et en entraînant un réflexe de baisse de tension.

Se détendre, respirer et méditer

Si le stress ne se mesure pas vraiment de manière objective, la pression sanguine si ! Or, le stress agit directement sur les artères. En effet, tout nous indique que le stress élève la tension artérielle et que, s'il devient chronique, il endommage à la longue les artères en leur faisant perdre de leur élasticité. On mettra donc toutes les chances de son côté en réduisant l'impact du facteur stress dans le quotidien et en pratiquant régulièrement la relaxation, les exercices de respiration et la méditation.

La Pratique

SURYA NAMASKAR

Salutation au soleil

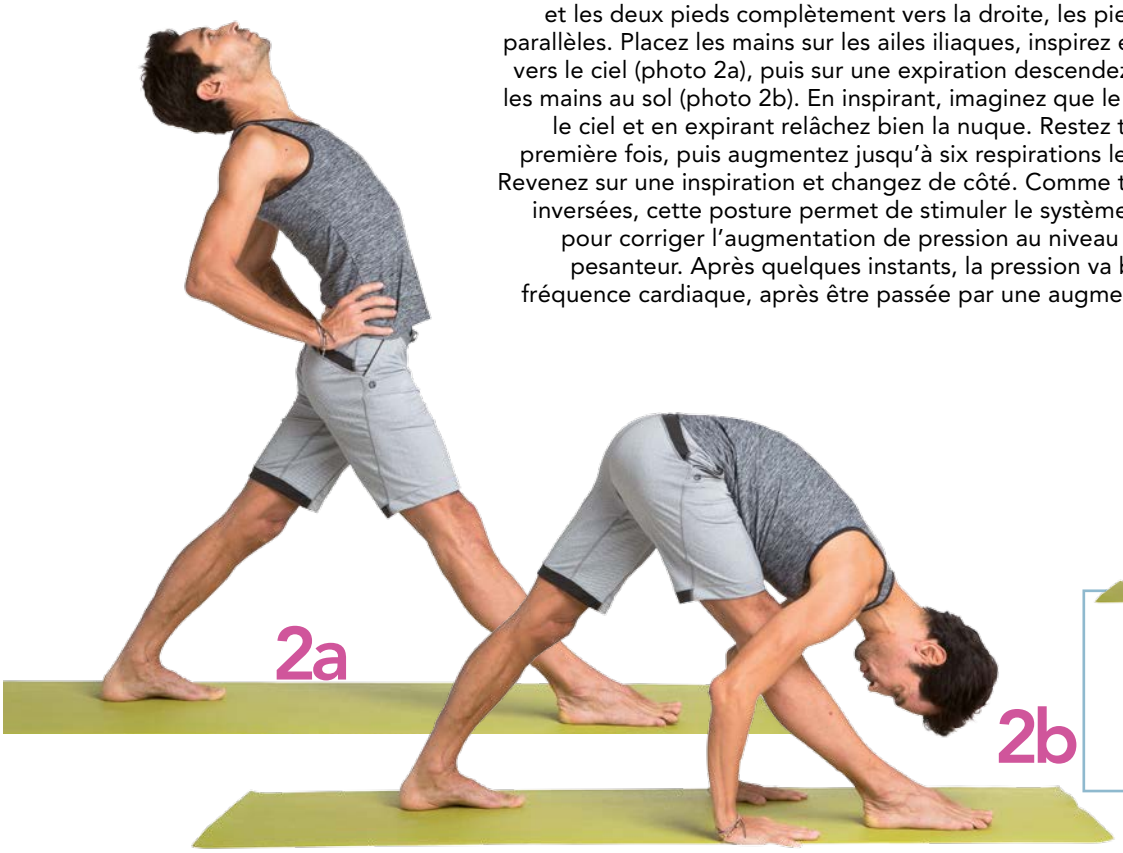
1

Débutez la pratique par deux à cinq salutations. L'enchaînement détaillé est présenté en page 86. La salutation au soleil peut être pratiquée avec la synchronisation du mouvement avec le souffle. Elle permet de lutter contre la sédentarité.

PARSVOTTANASANA

Étirement intense des côtés

Écartez les jambes d'environ 1 mètre. Sur une expiration, tournez le buste et les deux pieds complètement vers la droite, les pieds sur deux lignes parallèles. Placez les mains sur les ailes iliaques, inspirez et ouvrez le regard vers le ciel (photo 2a), puis sur une expiration descendez le buste et posez les mains au sol (photo 2b). En inspirant, imaginez que le bassin monte vers le ciel et en expirant relâchez bien la nuque. Restez trois respirations la première fois, puis augmentez jusqu'à six respirations lentes et régulières. Revenez sur une inspiration et changez de côté. Comme toutes les postures inversées, cette posture permet de stimuler le système parasympathique pour corriger l'augmentation de pression au niveau de la tête due à la pesanteur. Après quelques instants, la pression va baisser ainsi que la fréquence cardiaque, après être passée par une augmentation transitoire.

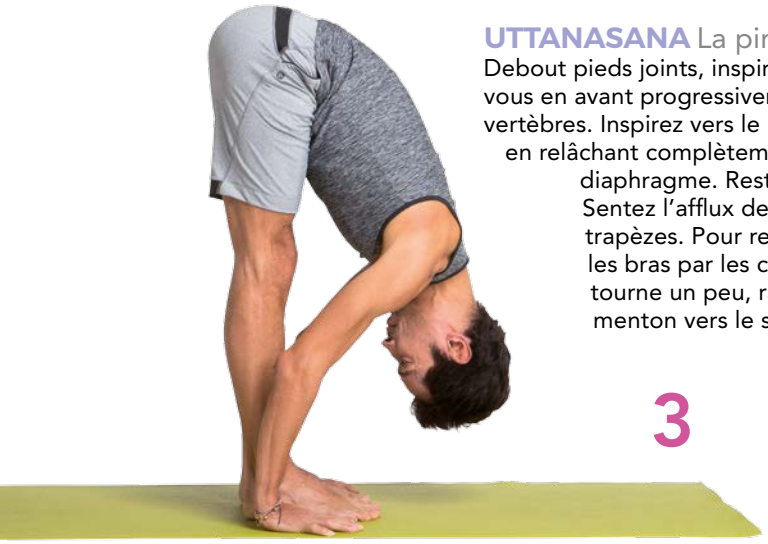




Pour vous aider

Si vous manquez de souplesse, vous pouvez poser les mains sur des briques.

Stéphane porte des vêtements en vente chez Yoga Concept yogaconcept.com



3

UTTANASANA La pince debout

Debout pieds joints, inspirez, et en expirant penchez-vous en avant progressivement, en déroulant les vertèbres. Inspirez vers le bas de votre dos et expirez en relâchant complètement l'abdomen sur le diaphragme. Restez six respirations calmes. Sentez l'afflux de sang au visage, relâchez les trapèzes. Pour revenir, inspirez en remontant les bras par les côtés. Si la tête tourne un peu, ramenez le menton vers le sternum.



Pour vous aider

Pour atténuer l'étirement dans le dos, vous pouvez poser les mains sur des briques ou plier légèrement les jambes.

4

SHALABASANA • La sauterelle

Placez-vous à plat ventre, les mains et le menton posés au sol. Inspirez, levez les bras et les jambes, expirez et déposez. Répétez plusieurs fois. Si cette extension est trop intense, vous pouvez juste lever le haut du corps dans un premier temps. Cet exercice renforce toute la musculature postérieure, ce qui permet de se redresser et se sentir bien dans son axe vertical.



5

DHANURASANA • L'arc

Allongez-vous sur le sol à plat ventre. Posez le front sur le sol, fléchissez les deux jambes et attrapez vos chevilles. Inspirez, levez la tête puis tirez les épaules en arrière, expirez et relâchez en posant une joue au sol. Montez trois fois en dynamique puis restez dans la posture pendant quelques respirations. Allongez-vous ensuite, les bras le long du corps. Observez les mouvements du bassin sur chaque inspiration. Comme toutes les postures d'ouverture, l'arc contribue à redresser le corps, ouvrir les épaules et ainsi à renforcer la confiance en soi. Cela permet secondairement d'abaisser la tension.





Pour vous aider

Si cette posture vous est difficile, vous pouvez simplement garder les cuisses au sol et lever la tête.





VYAGHRASANA • Le tigre

Placez-vous à quatre pattes. Inspirez, creusez le dos et levez la jambe droite (photo 6a), puis sur une expiration repoussez le poids du corps des mains, enroulez le dos et ramenez le genou vers la poitrine (photo 6b). Refaites le mouvement avec la jambe gauche. Alternez flexion et extension avec un mouvement doux au niveau des cervicales. Les yeux suivent le mouvement de la tête, vers le front à l'inspiration, vers le nombril à l'expiration. Vous déliez ainsi toute la colonne vertébrale, vous libérez le diaphragme et renforcez votre système parasympathique qui régule votre cœur.

7 PARSHVA MARJARIASANA

La torsion dans le chat

Toujours à quatre pattes, ramenez l'épaule gauche au sol en tournant le buste vers la droite. Ramenez le bras droit vers le bas du dos. Regardez vers le ciel et, à chaque expiration, sentez l'ouverture. Restez six respirations, puis revenez en posant la main droite au sol et changez de côté. Dans cette posture de torsion, vous libérez les espaces entre chaque vertèbre et vous dégagez ainsi les petites racines nerveuses qui en sortent. Lorsque ces racines sont irritées, elles perturbent le bon fonctionnement du cœur.





8 ADHO MUKHA SVANASANA

Le chien tête en bas

Placez-vous sur les genoux les orteils retournés, étirez les bras devant vous, puis sur une inspiration montez le bassin vers le ciel en repoussant le poids du corps des mains. Gardez les talons levés dans un premier temps, vous pouvez même plier légèrement les jambes pour alléger l'étirement. Sur chaque expiration, laissez les viscères peser sur le diaphragme, qui se relâche alors profondément. Restez six respirations. Expirez et descendez en posant les genoux et le front au sol. Observez l'effet important de détente que cela procure.



9 MARICHYASANA III

Posture du sage Marichy III

Asseyez-vous les jambes devant vous, en expirant placez le pied droit derrière le genou gauche. Sur une nouvelle expiration, tournez le buste à droite et enroulez le genou droit avec le coude gauche. Sur chaque inspiration, redressez la colonne et sur chaque expiration « essorez » les viscères. Expirez, puis changez de côté.



10 SIRSASANA

Posture sur la tête

pour pratiquants confirmés

Assis sur les talons, posez les coudes devant vous, séparés de la valeur d'un avant-bras et entrelacez les doigts. Placez votre tête devant les paumes de main, qui viennent coiffer l'arrière du crâne. Levez le bassin et marchez vers la tête en veillant constamment à pousser dans le sol. Montez une jambe puis l'autre.
Restez trois ou quatre respirations la première fois. Sentez l'afflux du sang vers la tête. Revenez et posez un instant le front au sol en relâchant la nuque. Évitez cette posture si vous avez des problèmes de cervicales.



11 SARVANGASANA
La chandelle

Allongé sur le dos, placez les mains de chaque côté du corps, paumes à plat. Pliez les jambes et en inspirant soulevez le bassin et levez les jambes. Calez vos mains dans le dos pour vous redresser. Les yeux peuvent se fermer. Restez trois respirations ou plus si vous êtes à l'aise. Pour revenir expirez, pliez les jambes, les genoux sur le front, les mains à plat sur le sol. Appuyez sur les mains pour éviter de rouler brusquement. Cette posture permet d'augmenter la pression sur les récepteurs situés dans les carotides et de masser directement cette zone, ce qui permet d'abaisser la pression. Tout le système parasympathique est renforcé.



12 HALASANA • La charrue

Depuis la chandelle, descendez les jambes vers l'arrière et posez les pieds au sol, orteils retournés. Si vous êtes à l'aise, tendez les bras, mains croisées. Restez trois respirations puis revenez avec précaution. Augmentez progressivement la durée de la posture jusqu'à 20 respirations. En tout cas, vous devez vous sentir bien au retour. Pour compenser l'étirement du bas du dos, prenez la posture de l'enfant (balasana) quelques instants.



Pour vous aider

Vous pouvez poser les pieds sur un support (bloc ou petit tabouret) pour alléger l'étirement.



MATSYASANA - VARIANTE 13

Le poisson – Variante

À plat dos, pliez les deux jambes en tailleur, les genoux s'ovrent sur les côtés. Inspirez, portez les bras en arrière en gardant les coudes pliés. Les mains sont en contact. Restez dans la posture en respirant calmement, les yeux posés vers le centre du cœur. Prenez conscience de la respiration haute, de l'ouverture de la ceinture scapulaire et de la ceinture pelvienne.

MÉDITATION SUR LE CŒUR

Installez-vous confortablement dans la posture de votre choix. Immobile. Stable. Prenez conscience de votre corps. Puis de votre respiration. Puis de la région du cœur. Essayez d'écouter votre cœur. Vous êtes dans la poitrine. Et vous vous adressez à votre cœur. Dites-lui que vous savez qu'il est souvent mis à rude épreuve. Parlez-lui en étant à son écoute. Dites-lui que dorénavant, vous allez être à l'écoute de ses besoins, de ses souffrances, de ses difficultés et que vous n'allez plus le laisser coupé de votre tête. Votre cœur et votre tête ne forment qu'un. Vous êtes à l'unisson. Laissez votre attention flotter dans cette zone. Laissez-vous respirer dans cet espace du cœur. Ressentez la douceur, la joie qui s'en dégage. Restez tant que vous êtes bien. Quittez la méditation en vous inclinant en avant dans un geste d'abandon et de lâcher-prise en remerciant la vie d'être présente dans votre corps et de circuler librement.



SAMAVRITTI PRANAYAMA 14

La respiration « carrée »

Asseyez-vous de manière confortable, sur un coussin ou sur une chaise, le dos est redressé, sans raideur, soyez à l'écoute des muscles et des sensations. Inspirez en laissant le ventre se gonfler légèrement (respiration diaphragmatique) durant 4 secondes, puis suspendez le souffle 4 secondes, expirez 4 secondes et suspendez à nouveau 4 secondes. Reprenez un cycle, la fréquence est d'environ quatre respirations par minute. Imaginez pendant la respiration un ciel bleu et limpide.

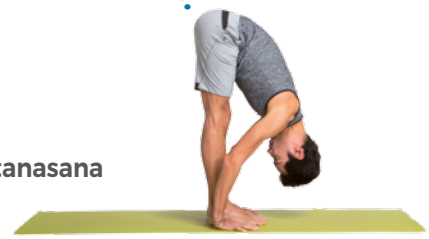
Enchaîner la séquence



1 Surya Namaskar



2 Parsvottanasana



3 Uttanasana



4 Shalabasana



5 Dhanurasana



6 Vyaghrasana



7 Parshva Marjariasana



8 Adho Mukha Svanasana



9 Marichyasana III



10 Sirsasana



11 Sarvangasana

12 Halasana

13 Matsyasana - Variante



14 Samavritti Pranayama

Devenir yogathérapeute

Si l'envie de vous former et, pourquoi pas, devenir vous-même un expert en yogathérapie vous tente, de nombreuses formations de qualité sont disponibles en France.

Par Laurence Pinsard

Institut de Yogathérapie

Institut de YogaThérapie (IDYT) Créé et dirigée par le Dr. Lionel Coudron, figure majeure de la yogathérapie en France et qui signe quatre séquences dans ce Hors-Série, la formation de l'IDYT se déroule sur deux années universitaires (octobre à juin) comportant chacune cinq week-ends au cours desquels un domaine (troubles ostéo-articulaires, troubles du système nerveux, troubles respiratoires et cardio-vasculaires, etc.) est étudié de façon approfondie. La formation se déroule à la Faculté de Médecine Paris Diderot. Au cours de chaque week-end sont analysés les différents troubles, l'adaptation de la pratique du yoga, les indications et contre-indications des différents exercices (postures, respirations, contractions, relaxations et méditations). Ces week-ends sont complétés par trois stages d'une semaine. Chaque module est suivi d'un examen de validation des acquis, et la formation se clôture par la soutenance d'un mémoire devant un jury de professionnels et d'anciens élèves de l'IDYT *(www.idyt.com)*.

Viniyoga Fondation

La cinquième promotion de la formation de Yogathérapie de la Viniyoga Fondation dirigée par Bernard Bouanchaud débutera en août 2017. Elle s'adresse principalement aux professeurs de yoga reliés à l'enseignement de T.K.V Desikachar et de T. Krushnamacharya et issus de la formation de professeur dispensée par Bernard Bouanchaud. Pour les stagiaires qui viennent d'une autre école, un pré-requis est envisagé. La formation privilégie les études de cas, les ateliers et la participation active de tous les stagiaires. Le programme de 500h inclut six modules de neuf jours, un internat de 15 jours (possibilité de le faire en Inde) et la présentation d'un mémoire. La formation est validée par un certificat d'aptitude à l'enseignement individuel du yoga aux personnes atteintes par la maladie. La présence du Dr N. Chandrasekaran (voir aussi page 126) est la garantie d'une transmission de haute qualité *(www.viniyoga-fondation.fr)*.

Green Yoga

Notre collaboratrice Céline Miconnet (qui signe ici les deux séquences sur la migraine et sur les règles douloureuses) propose une formation brève en yoga thérapeutique. Le programme se déroule du 21 au 30 août 2017 en Normandie et a pour objectif d'apprendre un ensemble de techniques destinées à être utilisées en prévention des maladies et en soutien quand elles sont déjà présentes. Les troubles ostéo-articulaires et vertébraux (problèmes de bas du dos, haut du dos, nuque et épaules, scoliose), digestifs, respiratoires, circulatoires, gynécologiques ainsi que les états de stress seront étudiés en même temps qu'un panel de techniques simples à mettre en place, qui apportent un soulagement des petits maux comme des grands *(www.green-yoga.fr)*.

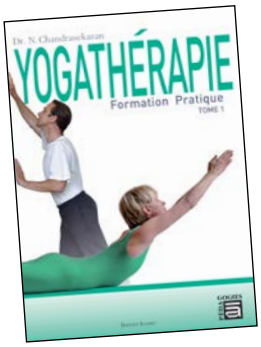
DÉCOUVREZ ESPRIT VEGGIE

116 pages entièrement consacrées à la cuisine végétarienne



Et plein d'astuces, recettes, informations et adresses pour un printemps 100 % veggie !

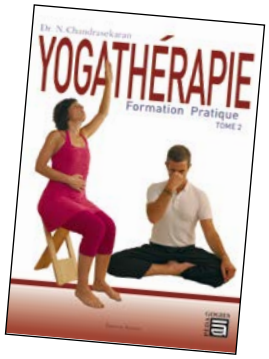
LA SANTÉ PAR LE YOGA

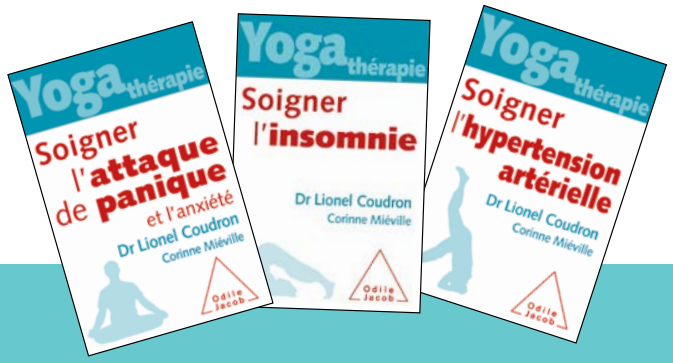


La yogathérapie dans la tradition indienne

Ces deux ouvrages sont incontournables pour découvrir les outils traditionnels de la yogathérapie. Dans le premier, le Dr N. Chandrakesan présente le potentiel du yoga et les principes généraux de la yogathérapie appliquée aux affections de l'appareil locomoteur. Dans le second volume, ce médecin et professeur de yogathérapie se penche sur le système respiratoire, le système cardiovasculaire et la digestion. L'approche est liée à la tradition indienne du yoga et s'inscrit dans la lignée des enseignements du grand maître indien T. Krishnamacharya. Pour l'éditeur, « La Yogathérapie tire son potentiel de cette science du yoga. C'est une approche naturelle, individuelle, simple, efficace et puissante. Elle conduit le patient à l'autonomie. Sa santé se rétablit grâce à une pratique quotidienne, adaptée, évolutive et régulièrement supervisée ».

Dr N. Chandrasekaran, *Yogathérapie, Formation pratique Tome 1 & 2*, Éd. Agamat



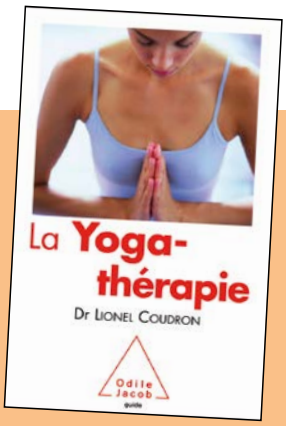




Une collection ciblée

Lionel Coudron décline aussi une collection d'ouvrages très ciblés (soigner l'attaque de panique et l'anxiété, soigner l'insomnie, soigner la douleur et la fibromyalgie, soigner le stress, soigner l'hypertension artérielle et soigner les troubles digestifs) et très pratiques à utiliser. Tous ces livres proposent des exercices, postures et respiration, des méditations et relaxations et des conseils d'hygiène de vie pour respecter son corps et trouver la voie de la guérison.

Lionel Coudron et Corinne Miéville, Collection Yoga-thérapie, Éd. Odile Jacob.



Une approche occidentale de la yogathérapie

Le Dr Lionel Coudron est l'un des pionniers de la yogathérapie en France. Il signe plusieurs articles de ce hors-série et tient la rubrique Yogathérapie d'Esprit Yoga. Son originalité consiste à allier ses connaissances en médecine, son savoir et sa pratique de yoga pour soigner ses patients. Dans son livre La *Yoga-thérapie*, il présente les diverses applications de cette méthode, permettant de guérir de très nombreux troubles, qu'ils soient physiques ou psychologiques. Comment lutter efficacement contre le mal de dos ou contre les troubles digestifs chroniques ? En quoi la respiration influence-t-elle les émotions ? Quels sont les bienfaits de la méditation et comment bien la pratiquer ? Quels exercices pratiquer lorsqu'on souffre de troubles ostéo-articulaires, respiratoires ou neurologiques ? En s'appuyant sur les études scientifiques les plus récentes, Lionel Coudron donne les clés qui permettent de devenir acteur de sa guérison, de retrouver la santé et, au-delà, d'être soi-même.

Lionel Coudron, *La Yoga-thérapie,* Éd. Odile Jacob.



40 séances pour agir sur des troubles précis

« Savez-vous que grâce à une pratique régulière du yoga l'asthme, les gastrites, l'hypertension artérielle, la colite, l'anxiété et même certains diabètes se traitent avec succès ? » Voici ce que l'on peut lire en 4ème de couverture du guide pratique, clair et précis, écrit par Christine Campagnac-Morette, qui a orienté son enseignement vers la yogathérapie depuis plus de 40 ans. Cette dernière propose de prévenir, voire de guérir (selon leur état d'évolution) une quarantaine de troubles organiques fréquents dans la vie quotidienne. Son travail est fait en collaboration avec le Centre Gouvernemental de recherche et Traitements Yogiques de Jaïpur (en Inde).

Christine Campagnac-Morette, *Prévenir et guérir par le yoga*, Éd. Dauphins

50 objectifs bien-être



« Le yoga peut soigner tout, depuis la dépression jusqu'à l'anxiété, depuis les vieilles blessures du sport et les douleurs au dos jusqu'aux allergies et aux troubles prémenstruels. Et même la gueule de bois ! » annonce Tara Stiles dans l'introduction de son livre. Mais attention, elle prévient aussi que, si le yoga soigne, il faut le pratiquer régulièrement pour en ressentir les bienfaits. Résolument grand public et destiné à un public féminin, ce livre est assez bien documenté et facile à lire. L'auteure propose de courtes séquences organisées par ordre alphabétique, de A comme Acné à Z comme Zénitude, en passant par D comme Diabète, P comme procrastination, R comme Rides, T comme troubles du déficit de l'attention. À vous de piocher dedans en fonction de vos besoins et de pratiquer avec discernement : toutes les postures proposées n'étant pas accessibles à tous.

Tara Stiles, *Le yoga qui soigne*, Éd. Marabout.



... La Psychologie
et la Spiritualité
vous passionnent ?

... faites-en votre métier !

La Psychologie Transpersonnelle

... Découvrez une nouvelle approche de la psychologie qui intègre les apports des sagesses orientales *(Karma, Dharma, Yoga, Méditation)*, pour votre développement personnel ou pour en faire votre métier *(Conseiller en relations humaines, Thérapeute psycho-comportemental, Art-thérapeute, Psychanalyste transpersonnel)*.

Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle

Par stage ou par correspondance

02 40 48 42 76

www.nouvelle-psychologie.com

VOYAGES delfinée

École en thérapies complémentaires et en yoga
Or'ange Yoga

Voyages Delfinée et l'Ecole Or'ange
vous proposent une semaine de

YOGA ÉGYPTIEN ET NAGE
AVEC DES DAUPHINS LIBRES

du 14 au 21 octobre 2017

une expérience inoubliable au sud de la mer Rouge,
à vivre même en famille.

Nage avec les dauphins, séances de hatha yoga, yoga égyptien,
yoga thérapie, méditations et ateliers divers.

Informations pour le voyage **www.voyagesdelfinee.ch**
Informations pour le yoga **www.ecole-orange.ch**



Yoga & Mindful Eating

Ananda Ceballos & Raphael Voix

30 Juillet au 5 Aout

Chateau de Magny
Morvan

stage agréé FNEY







info: contact@yoome.fr
06 28 07 29 08
www.yoome.fr

Yogamrita
Ecole de Yoga & Ayurveda

Post-formation diplômante
sur 2 ans 1/2 (500h)

Yoga & Ayurveda

en France, avec voyage d'étude en Inde



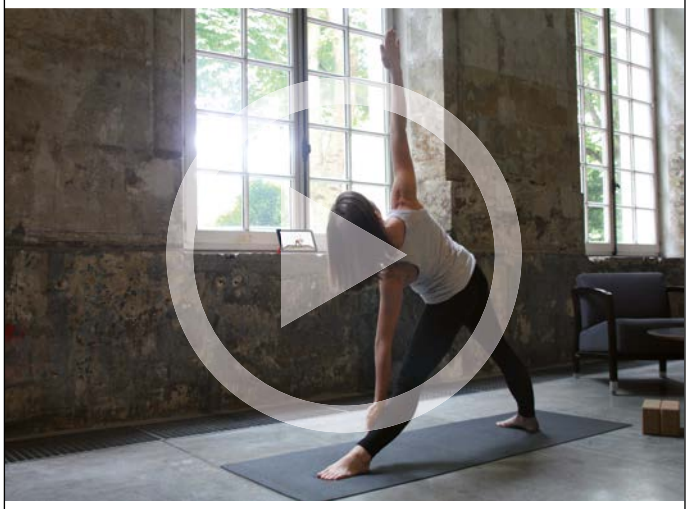


Inscriptions en cours. Débute le 30 octobre 2017

http://www.yogamrita-inscriptions.fr
yogamritaformations@gmail.com
Tél. 06 84 30 89 25

Siret: 803 679 166 00014

GET YOGI
yoga en ligne : connectez-vous



yoga et méditation en ligne

A partir de **12,45€** /mois

7 premiers jours OFFERTS

Prenez soin de vous sur www.getyogi.fr

BYNJ
France
www.bynj.fr

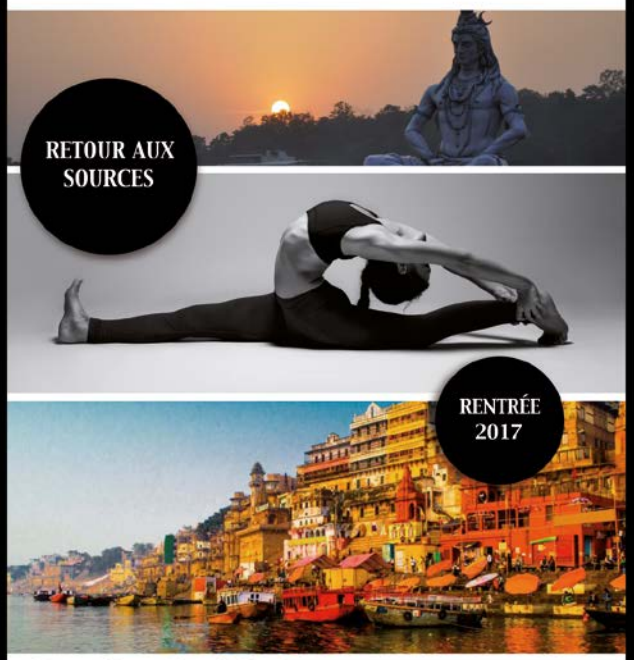
Bijoux énergétiques
Malas traditionnels de 108 perles
en pierres naturelles, Malas wrap & bracelets

Vêtements ultra-confortables en matières recyclées
et coton bio, à porter pour la pratique du Yoga,
de la méditation ou en ville.



21 rue Béranger
75003 Paris
Studio Yoga République
06 52 51 13 03
www.studio-yoga-republique.fr

RETRAITE YOGA EN INDE
MARICHA DUMONT



MARICHADUMONT@GMAIL.COM

YOGA
ESPACE SATTVA



7 rue du Cardinal Mercier - 75009 PARIS
06 18 04 33 84 - sreemati.serafin@gmail.com
www.espacesattva.fr

BONNES ADRESSES

FÉDÉRATIONS/ASSOCIATIONS DE YOGA

◊Fédération française de Hatha Yoga
7, rue de Plaisance – 75014 Paris – Tél : 01.45.44.02.59
ff-hatha-yoga.com

◊Fédération Viniyoga International
Viniyoga-France.org

◊Fédération inter-enseignements Hatha Yoga
322, rue Saint-Honoré – 75001 Paris – Tél : 01 42 60 32 10
fidhy.fr

◊Fédération nationale des enseignants de yoga
3, rue Aubriot – 75004 Paris – Tél : 01 42 78 03 05
lemondeduyoga.org

◊Institut français de yoga (IFY)
2, rue de Valois – 75001 Paris – Tél : 01 42 96 44 55
ify.fr

◊Association française de Yoga Iyengar
83, bd Magenta – 75010 Paris – Tél : 01 45 05 05 03
yoga-iyengar.asso.fr

◊Fédération française des écoles de yoga
2, rue Gustave Ricard – 13006 Marseille
federation-de-yoga.fr

◊Fédération française de yoga
11, passage Saint-Pierre-Amelot – 75011 Paris
yoga-paris.com

◊Fédération française de Kundalini Yoga
29, rue Marius-Cottier – 38700 Corenc
kundalini.fr

◊Fédération francophone de yoga
1250 Malouin – Sherbrooke – J1J CS Québec Canada
www.federationyoga.qc.ca

◊Fédération Nationale des professeurs de Yoga (FNPY)
www.federationyoga.fr & www.ecole-professeur-yoga.fr

◊Fédération Française de Yoga Enfant (FFYE)
http://www.recreyoga.fr/meth_recre.html

◊Fédération Française de Yoga Thérapie (FFYT)
http://ffyt.fr/

FESTIVALS

◊ Bliss Yoga Festival :
www.festival-yoga-bliss.fr

◊ Chamonix Yoga Festival :
www.chamonixyogafestival.com

◊ Festival de Yoga de Provence :
www.facebook.com/provenceyogafestival

◊ Congrès Européen de yogal :
www.europeanyoga.org/congress

◊ Festival de Yoga du Monde :
www.yogadumonde-festival.com

Nous remercions la boutique Yoga Concept qui a mis à disposition les vêtements pour les séquences Digestion, Ménopause et Hypertension artérielle.

◊ Yoga Concept
123 rue de Turenne
75003 Paris
www.yogaconcept.com

ESPRIT YOGA

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS
SARL au capital de 10 000 €
RCS PARIS 530768753
Siège social : 42 rue de Maubeuge
75009 Paris
e-mail : info@esprityoga.fr
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.
Commission paritaire : 0421K90803
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
Andrea Semprini
redaction@espritoga.fr

RÉDACTRICE EN CHEF
Laurence Pinsard
pinsard@espritoga.fr

CONCEPTION / RÉALISATION GRAPHIQUE
Pulsa Srl
via Jacopo dal Verme, 15
20159 Milano Italy
Tél : +39 0269901296
gio@pulsapublishing.it

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Sreemati, Stéphane Colliège, Maricha Dumont, Lionel Coudron, Edith Grante, Alex Grayo, Blandine Calais-Germain, Ricarda Langevin, Hélène Daude, Angélique Dallioux, Céline Miconnet, Ysabel Pineau, Ananda Ceballos, Marie Thoris, Dora Ramondino, Alessandra Valli.

ILLUSTRATIONS
Couverture yogini : Sreemati
Photographe : Sébastien Dolidon
Iconographie : Sebastien Dolidon, Cassandre Lavoix

RÉGIE PUBLICITAIRE
Wellness Regiecom
contact@wellnessregiecom.fr
Tél : 07 86 22 64 81

ABONNEMENTS
ABONNEZ-VOUS à Esprit Yoga
· UN AN – 6 NUMÉROS : 25 € TTC
France métropolitaine (TVA 2,10%)
· DOM et Union européenne : 31 €
· TOM et le reste du monde : 34 €

SERVICE ABONNEMENT
Esprit Yoga/ABO PRESS
19, rue de l'Industrie – BP90053
67402 Illkirch Cedex
Tél : 03 88 66 26 19 – Fax : 03 88 66 86 42
espritoga@abopress.fr

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS
À JUSTE TITRES – Manon Castel
Tél : 04 88 15 12 45 – Fax : 04 88 15 12 49
Diffusion vente au numéro via Presstalis

IMPRESSION
Imprimé en France par
LÉONCE DEPREZ
ZI – 62 620 Ruitz

Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable – tous droits réservés. Prix mentionnés à titre informatif.

YOGA esprit

LA NEWSLETTER

Retrouvez toute l'actualité du yoga tous les 15 jours





YOGA esprit YOGA

N°1 DES MAGAZINES DE YOGA EN FRANCE

La Newsletter

ENERGIE | EQUILIBRE | BIEN-ETRE

Abonnez-vous ! | Retrouvez-nous ! | www.esprityoga.fr

Newsletter n°32 - 9 septembre 2016

EDITO

Ça y est, c'est la rentrée ! Mais encore de belles journées ensoleillées devant nous et autant d'occasions de nous réchauffer le cœur grâce à l'élément feu, source de vie et de créativité. Envahissez les terrasses, les plages et les jardins, continuez de peaufiner votre teint halé et de tirer profit de cette dynamique que nous procure la fin de l'été. Pourquoi ne pas booster tout ça par une monodiète ? Dans le tout dernier numéro d'Esprit Yoga, découvrez comment nettoyer et régénérer votre organisme grâce à une détox spéciale rentrée. Namaste !

LE NOUVEAU NUMÉRO D'ESPRIT YOGA EST DANS LES KIOSQUES

Tout beau, tout neuf et tout violet, l'Esprit Yoga de la rentrée (n°33) est désormais disponible dans les kiosques ou en ligne. Vous y découvrirez notre dossier spécial sur la force, accompagné d'une séance posturale pour renforcer votre corps, entre effort, persévérance et lâcher-prise. Mais aussi notre Zoom sur le yoga au travail, une tendance qui s'impose de plus en plus dans les entreprises françaises. Bonne lecture !

LE GRAND SONDAGE D'ESPRIT YOGA

Répondez à notre sondage et gagnez des magnifiques cadeaux !
Pour mieux vous connaître et répondre à vos attentes, Esprit Yoga vous donne

Plus de 45 000 abonnés !

LES ÉVÉNEMENTS YOGA
festivals, retraites, ateliers, stages, etc.

DES INFORMATIONS
sur la pratique et sur les accessoires

DES VIDÉOS
pratiques et inspirations autour de l'univers du yoga

LES ACTUALITÉS
d'Esprit Yoga

LES BONS PLANS
pour obtenir des cadeaux, des réductions, des entrées gratuites à des manifestations, des livres, des CD...

Inscrivez-vous sur **www.esprityoga.fr**



Médicaments homéopathiques Weleda : notre éthique au service de la santé

Depuis 1921, les Laboratoires Weleda élaborent des médicaments homéopathiques sous forme de granules, collyres, pommades, solutions buvables en gouttes... Demandez conseil à votre médecin traitant et/ou à votre pharmacien.

P88/06-16

www.weleda.fr